ڈالڈا کا دسترخوان
2014
دسمبر

بیک پارلر ریسپیز...
اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

1 سموسہ میکرونی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قیمہ اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا ہرا دھنیا اور 6 عدد ہری مرچیں ڈال کر بھونیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں، پھر پاستا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انڈہ پھینٹ کر پیسٹ بنائیں۔
- سموسے کی پٹیاں لیں۔ قیمہ اور پاستا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے سموسے بند کریں۔
- تیل گرم کر کے گولڈن براؤن ہونے تک سموسوں کو ڈیپ فرائی کریں۔

2 اچاری میکرونی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ ادرک اور 1 چمچ لہسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس مٹن بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔
  پھر 1 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آدھا کپ دہی، 4 عدد ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیز آنچ پر 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔

3 بیف فحیتا اسپیگھٹی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔ 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (لمبائی میں کٹی ہوئی) ملا کر بھونیں، پھر پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ کارن فلور، 3 کپ پانی میں ملا کر پین میں ڈالیں اور مستقل چمچ چلائیں۔ 1 سرخ لال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزید پکائیں۔
- اب 2 عدد کٹے ہوئے ٹماٹر کے ٹکڑے ڈالیں اور تمام اشیا کو بیک پارلر اسپیگھٹی کے ساتھ ملائیں۔ گرما گرم پیش کریں۔

4 بیف کیجن اسپیگھٹی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھونیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور پیکٹ میں موجود مصالحے کا ساشے اور 5 کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزید 5 منٹ بھونیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

5 مٹن تکہ میکرونی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر 3 منٹ بھونیں۔ اب 500 گرام مٹن بوٹی ڈال کر 5 منٹ مزید بھونیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزید فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- ہری مرچوں اور تیار شدہ میکرونی کے ساتھ پیش کریں۔

فہرست

ونٹر اسپیشل

کھانے صحت کے خزانے

رُخِ زیبا

آپ کا ڈاکٹر

صحت عامہ

یہ شیف ہمارے

گھرداری

لائٹ \ کیمرہ \ ایکشن

ریسپیز سیکشن

میرے بچپن کے دن

باغبانی

ریستوران ریویو

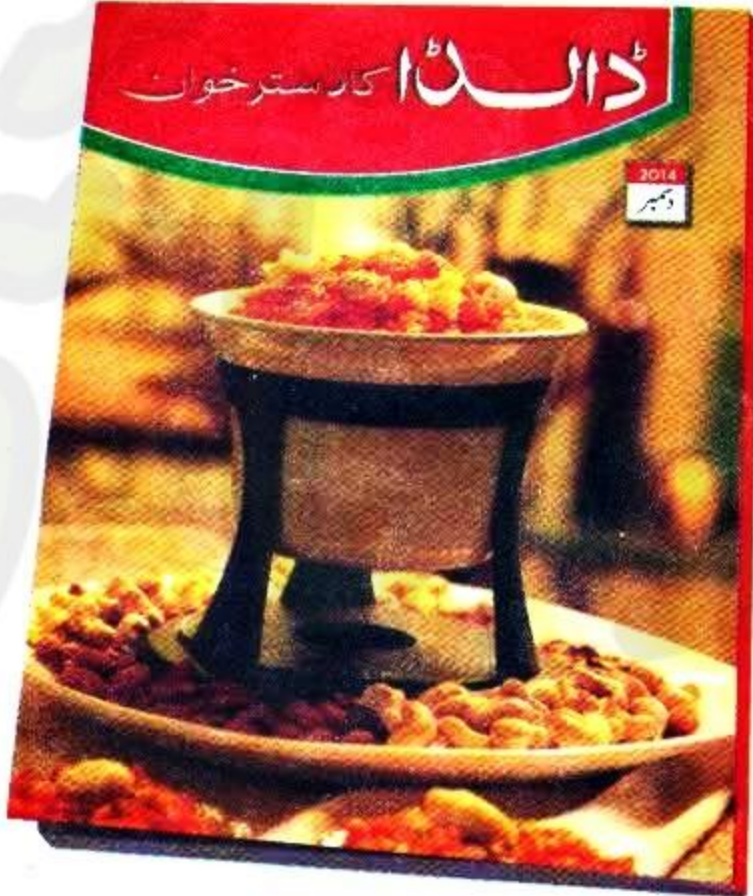
مستقل سلسلے

سیر و سیاحت

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 46 ، دسمبر 2014

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دسترخوان کا یہ عزم کہ اپنے ہر شمارے کو خاص بنانا ہے اور اس میں ڈالڈا ایڈوائزری کی ٹیم سے زیادہ ہمارے قارئین کی محنت اور کوشش شامل ہوتی ہے اور وہ اس طرح کہ آپ کی فرمائشیں جب ہمارے پاس پہنچتی ہیں تو ہمیں نت نئے آئیڈیاز ملتے ہیں۔ اس ضمن میں نومبر کے شمارے کے لئے آپ کے بے تحاشہ پیغامات ہم تک پہنچے، جس میں آپ نے نہ صرف اپنی تراکیب اور احساسات ہم سے شیئر کئے بلکہ ہمیں بہت سے مفید مشوروں سے بھی نوازا کیونکہ ڈالڈا کا دسترخوان آپ کا ہے اور اسے آپ ہی کے لئے ترتیب دیا جاتا ہے۔

دسمبر کا مہینہ تو اپنے جلو میں جاڑے کی خوش خبری لے کر آتا ہے، یوں تو یہ سرد موسم تھوڑی سی مشکلات بھی لے کر آتا ہے لیکن اللہ تعالٰی کے بنائے ہوئے اشرف المخلوقات ان تمام موسموں کے سرد و گرم سے نمٹنا خوب جانتے ہیں۔ اور ان کا حل اپنے مالک و پروردگار کی نوازی ہوئی بیش بہا نعمتوں میں سے ہی ڈھونڈھ نکالتے ہیں۔

لہذا ڈالڈا کا دسترخوان نہ صرف آپ کے لئے گرما گرم سوپ اور میوہ جات سے بھری ہوئی تراکیب پیش کر رہا ہے بلکہ موسم کی شدت سے بچنے کے مفید ٹوٹکے اور گرم ملبوسات پر معلومات سے بھرے آرٹیکلز بھی پیش کئے جا رہے ہیں۔

ڈالڈا کی ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ آپ کی صحت کا خاص خیال رکھے، اسی لئے ہمیں یقین ہے کہ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے آپ یقیناً فخر محسوس کریں گے۔

سرورق گاجر کا خاص حلوہ

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

رسالہ بہترین ہے

ہم بہت کوشش کے بعد بھی ڈالڈا کا دسترخون میں کوئی خامی نہیں ڈھونڈ سکے۔ ریسیپیز اور مضامین کا انتخاب اچھا ہوتا ہے۔ کھانے صحت کے خزانے میں چند ہری بھری سبزیاں اور چاکلیٹ اچھے لگے۔

ریڈرز اسپیشل میں ''حسرت ان غنچوں پہ ہے'' ایک اہم انسانی مسئلے کی نشاندہی کر رہا ہے۔ ہم سب زندگی کے کسی نہ کسی دور میں پچھتاوؤں کا سامنا کرتے ہیں۔ مضمون کے آخری حصے میں بہت حوصلہ افزا جملے درج ہیں۔

عارفہ کریم۔ کوٹری

باغبانی کا سلسلہ غضب کا ہے

ڈالڈا کا دسترخوان میں باغبان طارق تنویر کی گفتگو خوب ہے۔ ایک بار ان کی باغبانی کی کلاس میں میرا بھی جانا ہوا تھا۔ آئندہ بھی کبھی ان سے انٹرویو کیجئے گا۔

عالیہ فاروق ... حیدرآباد

آلو دہی کڑھی نے دل جیت لیا

گھر والوں نے کہا کڑھی تو دہی کی ہی بنتی ہے لیکن آلوؤں کے کوفتوں کے ساتھ الگ ہی انداز کا ذائقہ اور لطف دے گی سو ہم نے جھٹ پٹ اجزاء اکٹھے کئے۔ شاید ہم اناڑی تھے اسی لئے ہماری یہ کڑھی ایک گھنٹے میں تیار ہوئی لیکن تعریف بہت ہوئی۔ اس لئے واقعی کڑھی نے دل جیت لیا۔

شہناز ارشد... رحیم یار خان

صحت عامہ نے معلومات بڑھا دیں

نئے کپڑوں سے الرجی اور جنکو بلوبا اپنی نوعیت کے اچھے مضامین ہیں۔ اس سے پہلے کبھی خیال ہی نہیں آیا تھا کہ نئے کپڑے پہن کر خارش کیوں ہوتی ہے۔ میں نے ایسے کئی اچھے اور قیمتی لباس پہننا ہی ترک کر دیے تھے۔ زونوسس کا حیاتیاتی حملہ بھی پر مغز تحریر ہے اس سے پہلے یہ معلومات کہیں شائع بھی نہیں ہوئی۔

حمیرہ خورشید... ٹنڈو جام

عیدالاضحیٰ اسپیشل بے حد پسند آیا

آپ کی بزم میں ان گنت دعاؤں اور نیک خواہشات کے ساتھ حاضر ہوں۔ عیدالاضحیٰ کا خاص شمارہ اپنی دلچسپیوں اور رعنائیوں کے ساتھ ملا جو ہمیشہ سے ہی ڈالڈا کا شعار ہے۔ میگزین کی تراکیب کو آزما کر عید کا مزہ دوبالا ہوگیا۔ عید کی روایتی ڈشز تو ہر کوکنگ میگزین میں نظر آتی ہیں لیکن جہاں منفرد تراکیب کی بات ہو وہاں ڈالڈا کا دسترخوان ہی صف اول میں نظر آتا ہے اور ہم تعریف و توصیف کیوں نہ کریں کیونکہ میری تعریف (جو کھانوں کو بنانے کے بعد ہوتی ہے) وہ آپ کی بدولت ہے۔ چکن ہزاروی تکے افغانی تکہ بوٹی شیش کباب اور خوش رنگ شامی کباب، بہت منفرد لگے۔ اس کے علاوہ میں باربی کیو کی شوقین ہوں تو اس حوالے سے باربی کیو پر فیچر بھلا لگا۔ لاہور میں ترکش کھانوں کا مرکز نسا سلطان پر مبنی معلوماتی فیچر تو بلاشبہ اس شمارے کی جان ہے۔ اس لئے تو ہم کہتے ہیں کہ ... ڈالڈا نام ہے اعتماد، صحت اور معیار کا۔

خدیجہ عبید شیخ۔ لاہور

نوٹ: آپ کا خط ہمیں خاصی تاخیر یعنی نومبر کے شمارے کی اشاعت کے بعد ملا بہرحال آپ کی محبتوں کا شکریہ، خط شامل اشاعت ہے۔ (ادارہ)

ایکٹیویٹی بکس دلکش لگا

میرے بچپن کے دن کے ضمن میں ایکٹیویٹی بکس والا آرٹیکل بہترین لگا۔ میرے بچے بھی کلرنگ بکس اور ایکٹیویٹی بکس کے دیوانے ہیں اور ان کتابوں کی وجہ سے وہ نئے الفاظ، رنگوں، اشکال اور خطوط سے واقف ہوگئے ہیں۔ ایسے دلچسپ مضامین ضرور شامل کیا کیجئے۔

صائمہ اظہر۔ مظفر گڑھ

سیر و سیاحت کی منظر کشی لاجواب ہے

مجھے ذاتی طور پر دنیا بھر کے خوبصورت ملکوں میں گھومنے پھرنے کا شوق ہے۔ میں اب تک سری لنکا، تھائی لینڈ اور کینیڈا جا چکی ہوں۔ ان ممالک کے بارے میں آپ نے گذشتہ شماروں میں کچھ نہ کچھ لکھا جسے میرے گھر والوں نے بھی سراہا۔ آپ منظر کشی بہت خوب کرتے ہیں ہم تو صرف گھوم پھر کر آجاتے ہیں۔ آپ معلومات کی جزئیات مہیا کرتے ہیں اور بہت خوب کرتے ہیں۔

کائنات خالد... میانوالی

بک ریویو اور فلم پر تبصرے پسند آئے

آپ نے گذشتہ کسی شمارے میں پاکستانی فلموں خاص کر ''دختر'' سے متعلق بہت اچھا تبصرہ کیا تھا۔ بعد میں، میں نے فلم دیکھی، پسند آئی اور تبصرہ مبالغہ آمیز نہیں لگا۔ بک ریویوز میں اردو کی ادبی و ثقافتی موضوعات پر شائع ہونے والی کتابوں کا تبصرہ اچھا سلسلہ ہے۔

قرۃ العین... فیصل آباد

ریڈرز اسپیشل تحریریں دل کو لگیں

شندور، گھریلو ترکیبیں اور حسرت ان غنچوں پہ ہے باکمال تحریریں تھیں۔ آپ کے ریڈرز کے سلسلے میں میری تحریر یقیناً وقت پر نہیں ملی ہوگی جب ہی تو شائع ہونے سے رہ گئی۔

فاریہ صدیقی... لاہور

نوٹ: بی بی آپ کی تحریر محفوظ ہے انشاء اللہ بہت جلد کسی دوسرے سلسلے میں شامل اشاعت کرلی جائے گی۔ آپ کے تعاون کا شکریہ

بیکڈ پائن ایپل اور لیمنیز کباب اچھے بنے

ہماری امی جان کہتی ہیں دو چار بار ترکیب اچھی طرح پڑھ لو پھر پکانے کے لئے اٹھنا' تو میں نے ایسا ہی کیا۔ بیکڈ پائن ایپل اور لیمنیز کباب بہت اچھے بنے یہ ترکیب کو ذہن نشین کرنے کا کمال ہے۔ یہ بھی امی کی رائے ہے۔ شائد امی اور ڈالڈا کا دسترخوان دونوں ہی کی رائے صائب ہے۔ اس کے علاوہ نومبر کے شمارے میں زونوسس کا حیاتیاتی حملہ، مایا علی کا انٹرویو اور سیر و سیاحت (عوامی جمہوریہ چین) بہت غضب کی تحریریں ہیں اب تو غزل کا صفحہ بھی بہت توجہ سے پڑھا جانے لگا ہے۔

عمیرہ فاروقی... راولپنڈی

''ضروری بات''

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کومنٹس کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

گرما گرم کافی جہاں کرے تازہ دم

وہیں گھریلو چٹکلے بھی نہیں کسی سے کم

ایک کپ کافی پینے سے انسان تازہ دم ہو جاتا ہے۔ اعصابی اور جسمانی تھکان ہوا ہو جاتی ہے۔ طلباء امتحانات کے دنوں میں اور ملازمت کرنے والے لوگ دفتری معمولات کے درمیان خاص طور پر سردیوں کے موسم میں چائے پر کافی پینے ہی کو ترجیح دیتے ہیں۔ کئی صاحب ذوق گھرانوں میں ان دنوں تواضع بھی چائے کے بجائے کافی سے کی جاتی ہے۔ بلکہ اسے پرتعش، باسہولت اور پسندیدہ ترین مشروب کے طور پر جانا پہچانا جاتا ہے۔ پاکستان اور بیرون ملک کئی ایسے برانڈ متعارف ہوئے ہیں جو کافی کے متعدد ذائقوں کو انسٹنٹ ڈرنک کے طور پر ساشوں میں مارکیٹ کر رہے ہیں ان میں کئی ذائقے خشک دودھ اور شکر کے توازن کے ساتھ دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ اور ہم صرف پانی ابالنے یا ساشے کھولنے کی چھوٹی سی مشقت کرتے ہیں باقی سارا کام ساشے خود کر دیتا ہے اور واقعی اسے پینے سے کئی فوائد بھی سامنے آتے ہیں مثلاً...

سر کا درد فوراً رفع ہوتا ہے:

ایک تحقیق کے مطابق کافی میں پائی جانے والی کیفین خون کی نالیوں کی سوجن کم کرتی ہے اور شدید سر درد کو دور کر دیتی ہے۔

فرنیچر کی مرمت میں کرے مدد:

حیرت انگیز کمالات میں ایک یہ بھی کمال شامل ہے۔ لکڑی کے بیش قیمت فرنیچر میں کہیں دراڑ پڑ جائے یا شگاف اور نشان پڑ جائے تو کافی (سادہ) کے دو چائے کے چمچ لے کر اس میں سادہ پانی ملائیں اور گاڑھا سا پیسٹ بنا کے متاثرہ جگہ پر لگا دیں۔ کھڑکی کی پالش سرخی مائل ہو تو آیوڈین کے چند قطرے ملا لیں اور پلاسٹک کی چھری یا مکھن یا پھل والے چاقو سے اس جگہ لگائیں۔

گاڑی سے فاسٹ فوڈ کی خوشبو دور کرنی ہو تو:

کافی کی پتی کو ایک کھلے منہ کے برتن میں ڈال کے گاڑی کے اندر کسی جگہ رکھ دیں۔ اس کے بعد بھول جائیں کہ کسی کھانے یا خاص کر مچھلی اور فاسٹ فوڈ کی مخصوص مہک آئے گی۔

چہرے کی صفائی:

اگر چہرے کی جلد خشک ہو جائے اور جگہ جگہ سے اکھڑنے لگے تو کافی کو آہستگی سے چہرے پر ملیں۔ چہرہ صاف ہو جائے گا۔

بالوں کی چمک میں اضافہ:

کافی کی پتی کو خشک کر کے بالوں میں لگایا جائے تو چمک بڑھتی ہے اور اگر تھوڑا

سا پانی ملا کر پیسٹ بنائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں تو بھی آپ کے بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔

گوشت کو لذیذ تر بنانے کے لئے:

حیرت انگیز بات تو یہ ہے کہ کہاں کافی کہاں گوشت کی لذت مگر یہ آزمودہ نسخہ ہے تھوڑی سی مقدار میں بلیک کافی گوشت پکتے وقت ملا لی جائے تو گوشت کی

رنگت بھی اچھی رہتی ہے اور ذائقہ بھی بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

پودوں کی زرخیزی کے لئے:

کافی کی پتی میں موجود کیفین جھاڑی دار پودوں اور سدا بہار پھولوں کے پودوں کی افزائش کے لئے بہترین ہوتی ہے۔ اس میں شامل تیزابیت اور ہوا آمیزی پودوں کو زرخیز بناتی ہے۔ تاہم اپنے مالی سے پوچھ لیں کہ کونسا پودا تیزابیت برداشت کر سکتا ہے صرف انہی میں کافی کی پتی ملائی جائے اور اس طرح وہ ناقابل یقین حد تک زرخیز ہو جاتے ہیں۔

ڈرائی فروٹس... سرما کے تحفہ خاص

کیلوریز کے راز اور صحت کے پیمانے

خشک میوہ جات صرف موسم سرما ہی میں کھانے چاہئیں۔ مفروضے سے بڑھ کر اس کی حقیقت کچھ نہیں۔ یہ بھی ایک عام خیال ہے کہ گری دار خشک میوہ جات یا مغزیات Nuts میں بہت زیادہ کیلوریز اور چکنائی ہوتی ہے۔ اس لئے یہ غذائیں کم کھانی چاہئیں۔ تاہم دنیا بھر کی فضائی کمپنیاں اپنے مسافروں کی تواضع ان مغزیات سے کرنے لگی ہیں کیونکہ دباؤ، ڈپریشن، تھکان اور عام جسمانی کمزوری سے لاحق ہونے والی کئی تکالیف میں یہ قدرتی معالج ہوتے ہیں۔

ذیل میں جانئے ان میں شامل کیلوریز کا راز، گو کہ ہم یہاں 100 گرام کے تناسب سے کیلوریز کا پیمانہ درج کر رہے ہیں۔ 100 گرام کی مقدار اکٹھے ایک ہی دن کھا لینا عام حالت میں قابل عمل نہیں ہوتا لہٰذا فربہی کا سوال بھی نہیں پیدا ہوتا۔

ایسے اینٹی آکسیڈینٹس پر مشتمل ہے جو گاجر اور چقندر سے کسی طرح کم نہیں۔ نزلہ کھانسی، فولاد کی کمی اور نئی ماؤں کے لئے بہترین غذا ہے۔

کاجو: 100 گرام میں 553 کیلوریز

یہ قوت حافظہ اور بینائی کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ان میں وٹامن B، A اور E کے علاوہ پروٹین، کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم اور Non-Saturated fats ہوتے ہیں۔ اعصابی قوت کے ساتھ ساتھ قبض کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

اخروٹ: 100 گرام میں 654 کیلوریز

جاڑوں کی کھانسی، دمہ، جوڑوں کا درد، جلدی امراض اور ذہنی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد معاون میوہ ہے۔

یہ زنک کا خزانہ ہے۔ جو خون میں انسولین کو قابو میں رکھنے کے لئے بہترین جزو ہے۔ ذیابیطس کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

پستہ: 100 گرام (بھنے ہوئے) 567 کیلوریز

یہ امراض قلب سے محفوظ رکھنے والا ڈرائی فروٹ ہے۔ اچھے کولیسٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔ زنک، فاسفورس، میگنیشیم اور مختلف وٹامنز مدافعتی نظام کو تقویت دیتے ہیں۔

چلغوزے: 100 گرام میں 673 کیلوریز

ان میں موجود ایک جزو Pinolenic acid خواتین کے ہارمونز کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ مادہ بھوک مٹاتا ہے۔ اس کے علاوہ Oleic Acid ایک نہ جمنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں Triglycerides کو ختم کر کے جگر کو تقویت دیتی ہے۔ ایک اونس چلغوزہ کھائیں تو 3 ملی گرام تک فولاد (Iron) حاصل کیا جا سکتا ہے جو خون کے سرخ ذرات کا اہم جزو ہوتا ہے۔

مونگ پھلی: 100 گرام (بھنی ہوئی) میں 585 کیلوریز

بادام: 100 گرام میں 611 کیلوریز

بول میری مچھلی... کتنے فائدے

تازہ مچھلی کی پہچان اور احتیاطی تدابیر

صغیرہ بانو شیریں

پاکستان میں کبھی شمالی علاقہ جات جانے کا اتفاق ہو، آپ گلگت جائیں تو وہاں کے ہوٹل میں مچھلی ضرور انجوائے کریں۔ ٹراؤٹ مچھلی منفرد، انتہائی لذیذ اور صحت کے لئے مفید ہے۔ آپ ٹراؤٹ مچھلی کا شکار کرنے جائیں تو ایک بات ذہن میں رکھئے۔ ٹراؤٹ مچھلیاں کبھی پانی کے بہاؤ کی طرف نہیں جاتیں۔ ان کی خاص نشانی ہے وہ بہاؤ کے مخالف سمت بہتی ہوئی نظر آئیں گی۔ نازکی اتنی کہ بعض دفعہ پکانے کے دوران ہی کانٹے بھی گھل جاتے ہیں۔ ٹراؤٹ مچھلی کے کانٹے ہوٹل والوں سے کہہ کر محترم بھائی سلیمان صاحب نے اکٹھے کئے لاہور آ کر ان کانٹوں کو جلا کر دوا بنائی، جن لوگوں کے قد چھوٹے تھے ان کو استعمال کروائی تو پتہ چلا قد کافی حد تک بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک نیا تجربہ تھا۔

مچھلی کو عربی میں سمک، حدت، فارسی میں ماہی، سندھی میں مچھی کہتے ہیں۔ ایک انچ سے لے کر پچاس فٹ تک ہر ہر سائز میں اور وزن میں ہوتی ہیں۔ بام مچھلی سانپ کی طرح گول اور سیاہی مائل ہوتی ہے یہ پانی کے اوپر نہیں آتی۔ بوڑھے لوگوں کے لئے اچھی ہے۔

دریائے سندھ میں ہزار ہا قسم کی مچھلیاں ہیں "پلا" وہاں کی پسندیدہ مچھلی ہے۔ یہ سمندری مچھلی انڈے دینے کے لئے دریاؤں میں آ جاتی ہے۔ آزاد کشمیر میں مہاشیر اور دوسری عمدہ مچھلیاں ملتی ہیں۔

راہو Labeo Rohita بہترین مچھلی ہے۔ سنگھاڑا، کٹوا، مدر مچھلی، کیرل، زبئی وغیرہ لوگ پسند کرتے ہیں، جو لوگ کمزور ہوں ان کے لئے مچھلی مفید غذا ہے۔ جلدی ہضم ہوتی ہے۔ مقدی اعضائے ریشہ اور دماغ ہے۔ شوگر میں مفید ہے۔ جدید تحقیق بھی مچھلی کی افادیت تسلیم کرتی ہے۔ اس میں موجود فیٹی ایسڈ دماغی صلاحیتوں کو تقویت دیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض، ڈپریشن، شیزوفینیا اور امراض قلب میں مچھلی مفید ہے۔ اس میں موجود اومیگا تھری بلڈ پریشر کے لئے، خون کے گاڑھے پن، کولیسٹرول کے لئے مفید ہے یہ Clots نہیں بننے دیتا۔ دل کے دورے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں موجود حیاتین صحت کو بحال رکھتے ہیں۔ سمندر اور بہتے پانی کی مچھلی بہترین ہوتی ہے۔ ہفتہ میں ایک یا دو بار مچھلی کھانے سے آپ امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ مچھلی تازہ ہونی چاہئے۔ گرمی کے موسم میں آپ ایک دو ٹکڑے لے سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں بھی اعتدال سے کھایئے۔ بھنی ہوئی مچھلی، کوکنگ آئل میں تلی مچھلی لوگ پسند کرتے ہیں۔ مچھلی کا شوربہ بیماری سے اٹھے ہوئے کمزور، لاغر، خون کی کمی کے مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ سردی کی شدت میں مچھلی کے سر لے کر آنکھیں صاف کر کے ان کا سوپ بنایا جاتا ہے جو سردی سے بچاتا ہے۔ چار پانچ مچھلی کی سریاں لے کر مصالحے ڈال کر اس کا شوربہ چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ مسلمان طبیب مچھلی کو بجائے گھی کے سرسوں کے تیل میں فرائی کرنے کی تاکید کرتے تھے تاکہ زیادہ فائدہ ہو۔ صحت برقرار رہے۔ بنگال میں لوگوں کی غذا ہی مچھلی ہے۔ مچھلی کے انڈے بھی پکائے جاتے ہیں۔ مچھلی کے ننھے منے بچوں کو پونگ کہتے ہیں۔ خشک کھانسی اور سردی کے امراض میں کام آتے ہیں۔ ہندوستان میں آج بھی ایک خاص دن دمہ کے مریض اکٹھے ہوتے ہیں اور ان کو بالشت بھر زندہ مچھلی نگلوائی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے یہ مچھلی پیٹ میں جا کر مر جاتی ہے اور دمہ کے مریض بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مچھلی نگلنے کے لئے بے شمار مریض اکٹھے ہوتے ہیں۔

ایک چینی کہاوت ہے مچھلی جب بھی سڑتی ہے۔ سر سے سڑتی ہے۔ اس میں صداقت بھی ہے۔ آپ جب بھی مچھلی خریدیں۔ مچھلی کی آنکھ کو ضرور چیک کریں۔ عمدہ تازہ مچھلی کی آنکھوں کے ڈیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ آنکھوں میں چمک، گلپھڑے کھول کر ضرور دیکھئے۔ گلابی سرخ رنگ کے ہوں گے۔ ہاتھ لگانے سے گوشت سخت محسوس ہوگا جبکہ باسی مچھلی کی آنکھیں دھنسی ہوئی اور گلپھڑے زردی مائل اور پلپلا گوشت ہوگا۔ لوگ مچھلی کے گلپھڑوں پر سرخ رنگ یا بکرے کا خون لگا دیتے ہیں تاکہ مچھلی تازہ لگے اور باسی مچھلی بک جائے۔ مچھلی کو انگلی سے دبانے سے پتہ چل جاتا ہے کہ باسی ہے یا تازہ۔ ہمیشہ تازہ مچھلی خریدیئے۔

- مچھلی کھانے کے بعد پانی نہ پئیں۔ پیاس زیادہ لگے تو تھوڑی سی سونٹھ کھالیں۔
- سالن میں مصالحے کے ساتھ ادرک ضرور شامل کریں۔ گرمی کے موسم میں مچھلی کے ٹکڑے آپ کسی ڈبے میں ڈال کر پانی بھر کے فریز کر دیں۔ پانی برف بن جائے گا مچھلی جم جائے گی لوڈشیڈنگ ہو تو بھی اس طرح مچھلی محفوظ رہتی ہے۔ خراب نہیں ہوتی پکاتے وقت نکالیں تو برف پگھلنے پر پانی پھینک کر تھوڑا سا دودھ قتلوں پر ڈال دیں اس طرح مچھلی کا مزہ بالکل تازہ مچھلی کی طرح ہوگا۔
- مچھلی کی بو دور کرنے کے لئے لہسن یا سرسوں کا تیل اور نمک لگاتے ہیں۔ بیسن یا آٹے سے دھوتے ہیں، چھاچھ میں بھگو کر رکھتے ہیں، تلنے سے پہلے فرائنگ پین میں تھوڑا سا پسا ہوا نمک ڈالئے، نمک لال ہو جائے تو اسے پھینک کر کوکنگ آئل ڈالئے اس طرح مچھلی فرائی کرتے وقت فرائنگ پین میں نہیں چپکے گی۔

مچھلی کے چند خاص پکوان

لکھنؤ سے ایک بار صاحب فن باورچی آئے۔ انہوں نے مچھلی کی بریانی، قورمہ، شامی کباب، سیخ کباب، تلی ہوئی ثابت مچھلی بنائی، مزے کی بات یہ کہ میٹھا بھی مچھلی سے بنایا، مچھلی کا میٹھا قابل تعریف تھا، کیلے کے پتوں میں مچھلی کے قتلے مصالحے لگا کر لپیٹ لیتے ہیں پھر چوکور پارسل پر دھاگہ لپیٹ کر تلتے ہیں۔ مچھلی کے نگٹس بڑے مزیدار ہوتے ہیں اور اس کے ٹکڑے پاستا میں اچھے لگتے ہیں **بنگالی مچھلی** بنانے کے لئے تین گھنٹے پہلے ہلدی لہسن، نمک لگا کر رکھ دیتے ہیں۔ پھر اسے دھو لیتے ہیں۔ دو بڑے آلو لمبائی کے رخ فرنچ فرائز کی طرح کاٹ کر تیل میں فرائی کر کے نکال لیتے ہیں۔ پھر مچھلی کے ٹکڑے براؤن کر کے نکالتے ہیں۔ اسی تیل میں لہسن، پیاز، ہلدی، گرم مصالحہ پسا ہوا، دہی ڈال کر خوب بھونتے ہیں پھر مچھلی کے ٹکڑے، آلو، چار ہری مرچ کاٹ کر، سرخ مرچ ڈال کر پانچ منٹ کے لئے دم دیتے ہیں۔

مدراسی مچھلی جھینگوں والی

بڑے بڑے دس بارہ جھینگے صاف کر لیتے ہیں ایک درمیانی بند گوبھی کاٹ کر ہلکا سا پانی ملا کر ابالتے ہیں، تیل میں پیاز براؤن کر کے نمک، مرچ، لہسن، گرم مصالحہ پسا ہوا، ناریل کا دودھ ایک پیالی ڈال کر بند گوبھی، جھینگے ڈال کر ہلکی آنچ پر دم دیتے ہیں۔

بمبئی میں جھینگے کا سالن بنتا ہے۔ اس میں لہسن، پیاز، نمک، دھنیا، رائی، ناریل، سفید زیرہ، املی کا پانی مرچ ڈالتے ہیں۔ کھگا مچھلی، سنگھاڑا، راہو، ملی کے کباب اور سالن دونوں ہی مزے کے ہوتے ہیں۔ فش سپریڈ بھی لوگ پسند کرتے ہیں، مچھلی اور میتھی کا ساگ بنتا ہے، ہرے مصالحے کی مچھلی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، ہری پیاز کاٹتے ہیں۔ ٹیونا فش کا ٹن پیک ملتا ہے۔ وہ بھی سپریڈ میں استعمال کرتے ہیں۔ سینڈوچز میں مچھلی ابال کر مایونیز، نمک، کالی مرچ، تھوڑا سا پنیر ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مچھلی کے تکے بڑے مزیدار ہوتے ہیں۔ کشمیری مچھلی مصالحہ میں سوکھی میتھی اور میتھی دانہ ڈالا جاتا ہے۔ ہری مرچ، ہرا دھنیا اوپر سے ڈالتے ہیں۔ دہی میں بھری ہوئی کشمیری مچھلی چاولوں کے ساتھ اچھی لگتی ہے۔

اب تو مچھلی محفوظ کرنے کے لئے بہت جدید طریقے ہیں۔ پہلے کہا جاتا تھا جن انگریزی مہینوں میں "ر" کا لفظ نہیں آتا۔ اس میں مچھلی کم کھانی چاہئے۔ مگر اب وقت کے ساتھ ساتھ یہ ساری باتیں بھی دم توڑ گئی ہیں۔

انڈا کھائیں زردی سمیت

یہ کیلوریز کا ذخیرہ ہے

بحث کی جاتی ہے کہ پہلے مرغی آئی یا انڈا؟ اب کہا جاتا ہے بہتر کیا ہے انڈے کی سفیدی یا زردی؟

اگر آپ کو پروٹینز کی ضرورت ہے اس صحت بخش غذائیت کے حصول کا فوری اور سہل ترین ذریعہ انڈے ہیں جو پروٹینز کا خزانہ لئے ہوئے ہیں۔ آپ چاہیں تو صبح انڈے کو ابال کر، فرائی کر کے یا آملیٹ کی شکل میں کھا سکتی ہیں اور رات کے وقت انڈے کے حلوے یا پیسٹری کھا کر بھی پروٹین کی کمی پوری کر سکتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ انڈے میں شامل زردی سے آپ گھبراتی ہوں کہ اس میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اس لئے کہیں وزن نہ بڑھ جائے یا کولیسٹرول کی سطح بلند نہ ہو جائے۔

طب کہتی ہے کہ زردی میں بہت سی چکنائیاں ہوتی ہیں لیکن اسی زردی میں بہت سارے وٹامنز اور منرلز بھی ہوتے ہیں ذیل میں تقابلی چارٹ شائع کیا جا رہا ہے جس سے اندازہ کرنے میں مدد ملے گی کہ زردی نہ کھائی جائے تو آپ کیسی غذائیت سے محروم ہو جائیں گی۔

اس چارٹ پر ایک نگاہ ڈالئے آپ کو سمجھ آ جائے گی کہ اگر وٹامنز A اور B12 اور D کی ضرورت پوری کرنے کے ساتھ ساتھ تمام معدنیات حتیٰ کہ اومیگا-3 فیٹی ایسڈز کی یومیہ ضروریات بھی انڈا کھانے سے مل رہی ہیں تو آپ کبھی اس سے بچنے کی کوشش نہیں کریں گی اور زردی بھی کھائیں گی۔ اگر موٹے ہونے کا ڈر ہے تو ایک انڈا کھا کے باقی دن میں گوشت، پنیر یا ڈیری مصنوعات خاص کر سفید شکر ملا دہی، دودھ اور آئسکریم کھائیں تو کم مقدار میں کھائیں اس طرح آپ کا وزن بے قابو نہیں ہوگا اور آپ رہیں گی صحت مند!

کل چکنائی (گرام)	0	5
جمنے والی چکنائی	0	2
کولیسٹرول (ملی گرام)	0	210
سوڈیم (ملی گرام)	55	8
کاربوہائیڈریٹس (گرام)	0	1
پروٹین (گرام)	4	3
وٹامن-A(IU)	0	245
وٹامن B12(IU)	0	0.3
وٹامن-D(IU)	0	18.2
کیلشیم (گرام)	2.3	21.9
فولیٹ (ملی سینٹی گرام)	1.3	24.8
پوٹاشیم (گرام)	53.8	18.5
سیلینیم	6.6	9.5
اومیگا-3 (ملی گرام)	0	38.8

نرم و گداز، نفیس اور دلکش کشمیری شالیں

یہ ہینڈ لومز کا شاہکار ہیں

موسم سرما کی ابتداء کے ساتھ ہی گرم اونی شالوں کا استعمال عام ہو جاتا ہے۔ سردیاں آتے ہی ٹھنڈک بڑھنے لگتی ہے، کہیں برف پڑتی ہے تو کہیں یخ ہوائیں چلنے لگتی ہیں، اسی لیے خاص طور پر سرد علاقوں میں سوئیٹر، جیکٹ مفلر، کوٹ کے علاوہ موٹی، اونی چادروں اور شالوں کو بڑے ذوق شوق سے پہنا جاتا ہے۔ یوں تو ہر علاقے کی شال اور چادر کی اپنی الگ اور مخصوص پہچان ہوتی ہے تاہم پارچہ جات کی دنیا میں کشمیری شالوں کو ہمیشہ سے وہ اہمیت حاصل ہے جیسے زیورات میں ہیرے کو ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر کشمیری شالوں کی تقسیم تین طرح سے کی جاتی ہیں۔ 1۔ کشمیری چادر، 2۔ پشمینہ شال 3۔ شاہ توش شال۔

کشمیری شال

ترکی قدیم ترین کشمیری شالوں کا مرکز سمجھا جاتا ہے، تاہم ان کو شہرت صحیح معنی میں اس وقت نصیب ہوئی۔ جب یہ شالیں کشمیری دست کاروں اور ہنر مندوں کے ہاتھوں سے گزر کر بازاروں کی زینت بنیں، ان کے فن اور چابک دستی نے اس شال میں انوکھی ندرت پیدا کردی۔ اب ان شالوں کی مانگ یورپ، مشرق وسطی کے ساتھ ساتھ دنیا کے دوسرے حصوں میں بہت بڑھ گئی ہے۔

پشمینہ شال

پشمینہ ہینڈ لوم صنعت میں ایک منفرد مقام رکھتی ہے۔ جو کشمیری یا پشمینہ بکروں کے بالوں سے تیار کی گئی اون سے بنائی جاتی ہے، یہ شاہ توش کے بعد سب سے بہترین اون کہلاتی ہے۔ ایسے بکروں کی خصوصی دیکھ بھال اور افزائش نسل کی جاتی ہے،۔ پشمینہ کو بنانے کی ابتداء بکروں کے بال جمع کرنے سے ہوتی ہے، بکروں کی کھال پر سردیوں سے بچاؤ کے لیے بالوں کی ایک چادر سی اگ آتی ہے۔ ایک قدرتی عمل کے تحت مارچ کے مہینے سے یہ بال جھڑنے لگتے ہیں اور مئی کے آواخر تک یہ عمل جاری رہتا ہے۔ کہیں کہیں دست کار خواتین، خود بالوں کو جھاڑ کر پشم (بال) جمع کرتی ہیں۔ ان طریقوں سے جو خام مال جمع ہوتا ہے اس کی پہلے چھانٹی کی جاتی ہے اور پشم کو دو درجوں میں الگ الگ کر دیا جاتا ہے، یہ بال اپنی مضبوطی، دلکشی کی وجہ سے بڑی شہرت کے حامل ہیں۔ اس کے بعد پشمینہ مختلف مرحلوں سے گزر کر بنائی جاتی ہے۔ جس کے لیے دست کار اپنی مکمل مہارت کا ثبوت پیش کرتے ہیں۔ ان میں دھاگوں کی رنگائی، شال کی بنائی اس کی بہترین ڈیزائننگ اور کشیدہ کاری وغیرہ شامل ہیں۔

شاہ توش

شاہ توش شال کی دنیا کی مہنگی ترین شال کہلاتی ہے، جو لاکھوں میں فروخت ہوتی ہے۔ اس کی نرمی، اور گرماہٹ کا کوئی جواب نہیں ہے۔ ایک شاہ توش شال کی تیاری میں دو سال سے بھی زیادہ دن لگ سکتے ہیں۔ اس کی نفاست کی مثال یوں دی جاتی ہے کہ ڈیڑھ گز تک چوڑی شاہ توش کو انگلی کی انگوٹھی میں سے گزارا جائے تو وہ بغیر کسی دشواری کے دوسرے سرے سے با آسانی نکل جاتی ہے۔ اصلی شاہ توش کشمیری بکروں کے گلے کے نیچے جوڑ پر موجود بالوں سے تیار کی جاتی ہے، اس حصے پر اگے ہوئے پشم کی رنگت کچھ مختلف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ایک شال کو بنانے کے لیے ہزاروں بکروں کے گردن کے جوڑ کے بال جمع کیے جاتے ہیں۔ یہ بڑا محنت طلب کام ہے۔ کاریگروں کے مطابق یہاں کے بال انتہائی باریک، وزن میں ہلکے، مضبوط اور نرم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے شاہ توش کا وزن بہت کم ہوتا ہے مگر موسم سرما میں یہ پہننے والے کو اپنی حدت کا مکمل احساس دلاتی ہے۔ شاہ توش کو شاہی پہناوا سمجھا جاتا ہے۔ ہمارے کئی مشہور سماجی، سیاسی اور ثقافتی شخصیات ان شالوں کو فخریہ پہنتی ہیں۔

دستی پشمینہ شال سے مہنگے داموں ملتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک شال کو تیار کرنے کے لیے کافی محنت درکار ہوتی ہے، کئی درجوں سے گزرنے کے بعد ہی وہ مکمل ہو پاتی ہے۔

شادی بیاہ کی تقریبات یا دلہنوں کے لیے بھی گرم عروسی شال یا چادر بنائی جاتی ہیں، جو دھنک رنگوں سے سجی ہوتی ہیں، ان پر نگینے، ستارے، موتی، گوٹا کناری اور تلے کا کام کیا جاتا ہے۔ ہر لڑکی کے جہیز میں ایسی چادر ضرور رکھی جاتی ہے۔ موسم سرما میں ہونے والی تقریبات میں شرکت کرنے والی خواتین بھی ایسی فینسی شالوں کا استعمال بخوشی کرتی ہیں۔

ڈالڈا VTF بناسپتی

صحت بخش انتخاب

مصروفیت کے اس دور میں زندگی ایک ہی ڈگر پر رواں دواں نظر آتی ہے کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ گویا ان مصروفیات سے چھٹکارا نہیں ملے گا۔ ایسی سوچ مزید افسردگی اور مایوسی کی وجہ بن سکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ معمولات کی یکسوئی ہماری صحت، رویوں حتیٰ کہ کارکردگی پر بھی انتہائی مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ لہٰذا نئے سرے سے تازہ جوش اور ولولہ کے ساتھ آگے بڑھنے کے لئے مناسب اوقات میں کوئی نہ کوئی خوشگوار تبدیلی ضروری ہے اس میں گھر والوں اور عزیز و اقارب کے ہمراہ تازہ آب و ہوا یعنی فطری ماحول میں وقت گزارنا اور چہل قدمی اکسیر شمار کئے جاتے ہیں تاہم مصنوعی ماحول اور تفریح طبع کے لئے تیار کئے گئے برقی آلات کے تیزی کے ساتھ فروغ پاتے ہوئے رواج نے ہم میں سے اکثر کو حسین قدرتی مناظر اور نظام فطرت کے سبق آموز ہونے کے ساتھ ساتھ تازگی بخش تجربات سے کسی حد تک محروم ہی کر دیا ہے۔ ایک خاص درجہ حرارت پر کمروں میں سال بھر زندگی بسر کرتے کرتے یکسانیت کا شکار ہو جانا عام ہے ایسے میں قدرت کا نظام کہئے یا بدلتی رتوں کا کرشمہ جونہی موسم کروٹ لیتا ہے آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں متوجہ ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے اور پھر موسم سرما کی تو بات ہی کیا ہے اگرچہ ہر موسم کا اپنا حسن ہے لیکن اس موسم کی بات ہی الگ ہے گرم کپڑوں کا اہتمام اور مزیدار کھانوں کی ایک ایسی بہار گویا کہ کوئی جشن یا تہوار ہو۔ کہیں گرم گرم چائے، قہوے، کافی اور یخنی یا سوپ کا دور تو کہیں قیمہ اور آلو کے پراٹھے، اس موسم میں روایتی کھانوں کا اہتمام خصوصی طور پر دیکھنے میں آتا ہے جن میں سری پائے، نہاری اور گاجر، لوکی اور انڈے کے حلوہ جات پر مشتمل ضیافتیں تو کہیں حبشی حلوے اور سوہن حلوے کی سوغاتیں۔ یوں نہ چاہتے ہوئے اور فرصت نہ ملنے کا جواز ہوتے ہوئے بھی زندگی میں خوبصورت لمحات کا ایک یادگار سلسلہ چل نکلتا ہے۔

یہی ہماری روایات ہیں جن کا حسن ہمارے زندگی کے گوشہ گوشہ کو آراستہ کرتا ہے۔ یوں ہم ہر قدم پر نئی امیدوں اور امنگوں کو لے کر زندگی کے طویل سفر پر گامزن رہتے ہیں۔ ان شاندار روایات اور ڈالڈا کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ممتا بھرے حسین لمحات ماں کے بنائے ہوئے گرم گرم پراٹھوں اور چائے کی پیالی کے ساتھ ہوں یا اپنوں کے جھرمٹ میں کسی پرتکلف ضیافت کا موقع۔ ڈالڈا VTF بناسپتی کے بغیر مکمل ہی نہیں ہو سکتے۔ کوئی بھی ماں اپنی اولاد اور گھر والوں کے لئے غیر معیاری اجزاء کا استعمال ہرگز پسند نہیں کر سکتی اسی لئے گزشتہ ساٹھ برس سے زیادہ طویل عرصہ سے ڈالڈا پر نسل در نسل ماؤں کا بھروسہ اسے صارفین کی اولین پسند قرار دیتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں مضر صحت ٹرانس فیٹس کی نمایاں مقدار میں موجودگی انہیں مضر صحت بناتی ہے۔ جو کہ بیس فیصد اور کہیں اس سے زائد ہو سکتی ہے یوں سمجھ لیں جتنا غیر معیاری بناسپتی ہوگا اس میں اتنے ہی زیادہ مقدار میں ٹرانس فیٹس موجود ہو سکتے ہیں۔ یہ فیٹس بناسپتی گھی کی تیاری کے دوران پیدا ہونے والی غیر قدرتی چکنائی ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق ٹرانس فیٹس انسانی صحت پر نہایت مضر اثرات مرتب کرتی ہیں یہ چونکہ غیر قدرتی چکنائی ہے لہٰذا انسانی جسم سے مطابقت نہیں رکھتی اور جزو بدن بننے کی صلاحیت نہ ہونے کے سبب مہلک امراض کا باعث بنتی ہے۔ قیمتی جسمانی اعضاء جن میں جگر، گردے اور قلب شامل ہیں انہیں ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے لہٰذا ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ یہ انسانی جسم میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا کرسکتی ہے اور پھر انسولین مدافعت پیدا ہوتی ہے اور یوں ٹائپ-2 ذیابیطس کے امکانات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اقوام متحدہ اور اس سے متعلق ادارے جن میں WHO شامل ہے اپنی سفارشات میں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اشیائے خورد و نوش میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی ضروری ہے یہی وجہ ہے کہ ایک سمجھدار ماں سے لے کر عالمی شہرت یافتہ فوڈ ایکسپرٹس ہوں یا مایہ ناز شیفز سبھی VTF یعنی ورچوئلی فیٹس فری مصنوعات کے استعمال کو نہ صرف پسند کرتے ہیں بلکہ اس کے فروغ پر بھی اصرار کرتے ہیں۔ ڈالڈا کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالڈا VTF بناسپتی میں اس کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ کولیسٹرول سے پاک، وٹامن A- اور D سے بھرپور ہونے کے سبب اسے صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔ زندگی کے روزمرہ اور خوشگوار لمحوں میں ڈالڈا VTF بناسپتی بہترین انتخاب ہے۔

ڈالڈا VTF بناسپتی	1% سے کم
دوسرے بناسپتی	20% سے زیادہ

ٹرانس فیٹس کی مقدار

Bean Sprouts یا کلہ پھوٹے اناج

کئی عارضوں کا علاج

سمعیہ جلیس

بین اسپراؤٹ چونکہ اناج کی وہ قسم ہے جسے عام طور پر ہمارے روزمرہ کے کھانوں میں استعمال نہیں کیا جاتا جبکہ یہ غذائیت کے اعتبار سے نہایت عمدہ ہے۔ ان کی تیاری میں مونگ' سفید لوبیہ' سرخ لوبیہ' گرین وغیرہ کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ دراصل نرم و نازک کونپلیں ہوتی ہیں جو کہ اپنے اندر زود ہضم اور بے شمار وٹامنز اور معدنیات کا بیش بہا خزانہ رکھتی ہیں۔

صحت عامہ کے لئے اس میں موجود اجزاء:

کسی بھی نئی زندگی کو قدرت نشوونما کے لئے بہترین اجزاء سے نوازتی ہے چونکہ بین اسپراؤٹ پودے کی ابتدائی شکل ہے اس میں نشاستہ کی وہ قسم جو کہ گلوکوز اور فرکٹوس میں جلد تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو سکتی ہے پائی جاتی ہے۔ وٹامن- A'B'C'D'E اور K کے علاوہ پوٹاشیم' میگنیزیم' آئرن' فاسفورس اور زنک بھی موجود ہے اس کے علاوہ بڑی مقدار میں ریشہ (فائبر) موجود ہوتا ہے۔

خواتین کی صحت:

چونکہ بین اسپراؤٹ میں Lecithin نامی کیمیکل (اینزائم) موجود ہوتا ہے جو کہ زنانہ ہارمون ایسٹروجن سے مشابہہ ہے اور اس کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماریوں میں معاون ہوتا ہے جو اکثر سن یاس (مینوپاز) سے گزرنے والی خواتین کے مسائل کا باعث ہوتی ہیں۔ LDL یعنی خون میں خراب کولیسٹرول کی موجودگی کم کرتا ہے۔ اس میں موجود ریشہ جگر کی چربی دور کرنے اور نظام بول و براز کی درستگی میں مددگار ہے۔

جلد پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کم کرنے میں معاون ہوتا ہے:

عام طور پر ایشیائی ممالک میں مونگ بین استعمال کیا جاتا ہے اس میں جلد کے لئے کولاجن کی کمی دور کرنے اور اس کی تروتازگی بحالی کی خوبی Phytoestrogen نامی جز کی وجہ سے ہوتی ہے جو تھکن اور تناؤ (Stress) بھی دور کرتا ہے۔

عام غذائی استعمال:

بین اسپراؤٹ چائنیز اور تھائی کھانوں میں اکثر سوپ میں شامل کیا جاتا ہے یا پھر تیز آنچ پر چند لمحہ فرائی کر کے شامل کرتے ہیں۔ چائنیز اسپرنگ رول اور اسنیکس میں بھی کرسپی بین شامل کر کے لطف اور غذائیت کا اہتمام کیا جاتا ہے' برصغیر پاک و ہند میں بھجیہ' چاٹ وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے جس سے صحت و غذائیت دونوں حاصل کی جا سکتی ہیں چونکہ کلہ پھوٹا اناج عام طور پر مارکیٹ میں دستیاب نہیں اس کے لئے ثابت مونگ کو تین گھنٹے کے لئے بھگو دیں اس کے بعد پانی نتھار کر کسی گیلے موٹے کپڑے میں لپیٹ کر کچن کے گرم اور نیم تاریک گوشے میں رکھ دیں دو سے تین دن میں اس میں کونپلیں پھوٹنے لگیں گی یہ کلہ پھوٹی مونگ ہے جیسے چاہیں استعمال کریں۔

اسٹر فرائی چکن

اجزاء:

چکن	200 گرام
بین اسپراؤٹس	100 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو عدد
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
چینی	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، لہسن کے جوئے چھل لیں۔ بین اسپراؤٹس کو اچھی طرح دھو کر کاٹ لیں
- ایک پیالے میں لہسن، نمک، سفید مرچ اور چینی ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں پھر اس میں میرینیٹ کیا ہوا چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- آخر میں بین اسپراؤٹس، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

اس غذائیت بھری ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

نمکین ہوں یا میٹھے، چاول ہوتے ہیں بڑے کام کے

آزما کے دیکھئے

چاول تو جلدی ہضم ہونے والی غذا میں شمار کئے جاتے ہیں۔ کچھ بیماریوں میں یہ نقصان دہ بھی ہوتے ہیں۔ نئے چاول زود ہضم نہیں ہوتے مگر یہ کہنا کہ چاول موٹا کرتے ہیں یا صحت کے لئے قطعاً مفید نہیں صحیح نہیں ہے۔

چاولوں کو خشک حالت ہی میں صاف کیجئے۔ کنکر، چھلکے وغیرہ ہاتھ کی مدد سے صاف کیجئے اور پھر پھٹک کر صاف کیجئے۔ احتیاط سے اچھالئے تو گرد صاف ہوگی۔ اس کے بعد دو پانیوں میں دھونا کافی ہوتا ہے۔

- نئے چاولوں کو دس منٹ بھگو کر رکھنا کافی ہوتا ہے پرانے چاولوں کے لئے بھی آدھا گھنٹہ بہت ہوتا ہے۔ البتہ نئے چاولوں کو 6 ماہ بعد پکانا درست ہے۔

- سیلا چاولوں کو زیادہ دیر مثلاً ایک گھنٹے سے زائد مدت کے لئے بھگو سکتے ہیں۔

- پکاتے وقت بھی اتنا ہی پانی ڈالئے کہ جس سے وہ دم پر آسکیں اور نرم بھی نہ ہوں۔ خاص کر پلاؤ اور بریانی بناتے وقت پانی کی مقدار پر ضرور توجہ دیں۔

- چاولوں میں کولیسٹرول اور نمک کم ہوتا ہے۔

- بدہضمی یا اسہال کی صورت میں مونگ کی دال کے ساتھ چاولوں کی پتلی کھچڑی بنتی ہے جس سے بڑوں اور بچوں دونوں کو افاقہ ہوتا ہے۔

- چھلکے والی مونگ کی دال، اڑد کی دال اور ملکہ مسور کی دال کی کھچڑی پلاؤ کی شکل میں بھی تیار کی جاتی ہے جس کے ہمراہ ٹماٹر یا لہسن کی چٹنی بڑا عمدہ ذائقہ دیتی ہے۔

- چاولوں میں نشاستہ، گلوٹن سے مبرا کاربوہائیڈریٹ اور معدنیات موجود ہیں لہٰذا انہیں غیر مفید کہنا غلط ہوگا۔ البتہ بہت زیادہ سفید چاولوں کا استعمال جسم میں ایک معدنی جز وتھیاسین کی کمی کرسکتا ہے۔

- بھورے یا براؤن رائس جسم میں آئرن اور کیلشیئم کی کمی کو دور بھی کرتے ہیں اور پہلے سے موجود وٹامنز یعنی پروٹین کو محفوظ بھی کرتے ہیں۔

- یہ خون میں شکر کی سطح کو متوازن کرتے ہیں تاہم ذیابیطس کے مریضوں کے لئے یہ مفید غذا نہیں وہ ڈاکٹر کے مشورے سے اپنی ڈائٹ کا تعین کریں تو اچھا ہے کسی بڑی الجھن یا مسئلے سے دوچار نہیں ہوں گے۔

- ماں بننے والی خواتین وٹامن-B کمپلیکس کی کمی دور کرنے کے لئے کسی بھی مشکل میں آدھی پیالی چاول کھالیں تو افاقہ رہے گا۔ انہیں پوٹاشیم اور فاسفورس بھی اس طرح مل سکے گا۔

- ننھے شیر خوار بچوں کی پیاس دور کرنے کے لئے چاول کے مرمرے پانی میں بھگو کر پلاتے رہیں۔

- بچے کی ٹھوس غذا کے آغاز میں چاولوں کو میش کرکے انہیں کھلایا جاتا ہے۔ بازار میں تیار غذاؤں کے فلیورز میں بھی چاولوں کو شامل کیا جاتا ہے۔ اس سے بچے کے پیٹ کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔

- نمکو میں بھی چاولوں کے مرمرے شامل کئے جاتے ہیں اس طرح آپ کو صحت بخش اسنیکس ملتے ہیں۔

- کچھ سالن جن میں دالیں، کڑھی، شوربے والے سالن (شلجم، پالک گوشت) وغیرہ شامل ہیں آپ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ انہیں کھا کر لطف لیتے ہیں۔

- ہائپر ٹینشن کے مریضوں کے لئے چاول بہت مفید غذا ہیں۔

- چاولوں کو پیس کر کھیر یا فرنی بنائی جاتی ہے جو چھوٹی بڑی دعوتوں میں پورا کنبہ شوق سے کھاتا ہے۔

ایئر کفس... نئے رواج کی جھلک

یہ کانوں کے دلنشیں زیور... ہر دل کو لبھاتے ہیں

جب کبھی ہم کف کا استعمال لباس کے حوالے سے کریں تو اس سے مراد آستین کا ایسا سرا ہوتا ہے جو کلائی کو ڈھکتا ہے۔ اس آستین پر مختلف اشکال کے بٹن لگتے ہیں مردانہ قمیض ہو تو اسٹڈ (آرائشی زیور جو قمیض کے دہرے بٹن خصوصاً دہرے کاج کے لئے استعمال ہوتا ہے) لگایا جاتا ہے۔ جنہیں Cufflinks بھی کہتے ہیں۔

خواتین اور زیورات کا استعمال لازم و ملزوم ہوتا ہے۔ انہی صفحات میں آپ نے نتھ، کوکا، لونگ، ماتھا پٹی اور ہاف پٹی سے متعلق نئے رجحان کے زیورات کے بارے میں پڑھا اور دلکش تصاویر دیکھی ہوں گی۔ آج کانوں کی آرائش کے ایک اچھوتے اور منفرد رجحان سے متعلق بات کرتے چلیں۔

دنیا بھر میں خواتین سجنے سنورنے کے لئے روایت اور جدت کا امتزاج چاہتی ہیں۔ مختلف ثقافتوں اور مواصلات کے جدید ذرائع کی مدد سے نئے رجحانوں کو سمجھنا اور اختیار کرنا مشکل نہیں رہا۔ شادی بیاہ کے لئے استعمال ہونے والی جیولری میں بھی نئے رجحان در آئے ہیں اب وہ چاند تارے والے ٹیکے کا رواج نہیں رہا۔ روایتی جیولری میں بھی پولکی اور مینا کاری میں کئی دوسری ثقافتوں اور ڈیزائن کی پرکاری دیکھنے میں آ رہی ہے۔

نوجوانوں میں اسٹیٹمنٹ جیولری پہننے کا رواج بڑھ گیا ہے۔ یہ Midi Rings ہوں یا نیکلیز سے ایئر کفس تک جگمگاتے، جھلملاتے، روشن روشن سے یہ زیورات اپنی بناوٹ میں روایتی جھمکوں اور بندوں، ہاروں اور انگوٹھیوں سے مختلف ہیں۔ ان کی ساخت میں افقی، عمودی، آڑھے ترچھے غرضیکہ ہر زاویے سے نقش کاری کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی نوجوان لڑکیاں کانوں کو دو اور اس سے زائد تعداد میں چھدوانے میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ آپ انہیں سیفائر اور دوسرے نگینوں کے علاوہ بالیاں پہنے بھی دیکھتی ہوں گی۔ یہ لباس اور تقریب کے پیش نظر اپنے ٹاپس اور بندے بدلتی رہتی ہیں۔ مغربی دنیا کی ایک حسینہ ماڈل اور اداکارہ ایما واٹسن نے کان تو نہیں چھدوائے مگر اوپری سطح پر تین بالیاں پہنے دیکھا گیا ہے۔

پاکستانی جواہرات کے ماہرین نے حال ہی میں 21، 22 کیراٹ اور ایمی ٹیشن میٹریل میں بھی ایئر کفس تیار کیے ہیں جنہیں خواتین مختلف موقعوں پر پہن رہی ہیں۔ کہیں خوشنما نگینے جڑے تو کہیں نازک پتیوں کی شکل میں لہریے دار بل کھاتی ندی کی مانند کان کا حصار کھینچے یہ ایئر کفس آپ اپنی مثال ہیں۔ آپ چاہیں تو موتیوں کی نازک سی لڑی سے بھی ایئر کفس بنوا سکتی ہیں۔

ان ایئر کفس کے ساتھ آپ چاہیں تو گلے کا کوئی زیور نہ پہنیں۔ سادہ ریشمی لباس پہنیں یا تقریبات کی مناسبت سے شوخ رنگوں کا یہ زیور ہر طرح کے لباس کے ساتھ خوب جچتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کانوں میں کسی نے سرگوشی کی ہو اور دل کے تار جھنجھنا اٹھے ہوں، یہی تو ہوتا ہے سج دھج کا کمال!

یہ میک اپ سے پہلے تروتازہ رکھتا ہے

جلد کو توانا اور چکنائی سے پاک کرتا ہے

ٹوننگ دراصل درستگی اور صفائی کے عمل کے بعد رہ جانے والی چکناہٹ کو صاف کرنا مساموں کو بند کر کے جلد کو صاف کرنے کے عمل کو کہتے ہیں۔

ٹوننگ لوشن جلد کو تروتازہ بناتے ہیں اس کے علاوہ یہ جلد میں دوران خون کو زیادہ تیز کرتے ہیں۔ اسٹریجنٹ لوشن کو روئی کے ساتھ استعمال کریں لیکن اگر آپ کی جلد تھکی ہوئی ہے تو اس کو تیزی سے اور ہلکے ہاتھوں سے تھپتھپاتے ہوئے لگائیں۔ روئی کو اچھی طرح سے ٹوننگ لوشن سے بھگو کر رخساروں، ٹھوڑی اور گردن پر لگائیں۔

اگر آپ کی جلد نارمل، متفرق یا خشک ہے تو آپ بہت اعلیٰ قسم کا ٹوننگ لوشن لگائیں۔ کبھی کاسمیٹکس کے انتخاب میں قیمت کو معیار اور مصنوعات بنانے والی کمپنی کی ساکھ پر سمجھوتہ نہ کریں۔

اگر آپ کے پاس عرق گلاب ہے تو اس میں ابلا ہوا یا منرل واٹر تھوڑی سی مقدار میں شامل کر کے اسی سے ٹوننگ کر سکتی ہیں۔ آنکھوں کے حصے کو بچا کر صاف کرنا زیادہ موزوں ہے۔

اسٹریجنٹ لوشنز کیا کام کرتے ہیں؟

یہ جراثیم کش لوشن ہوتے ہیں اور ان کا استعمال ان لوگوں کو کرنا چاہئے جن کی جلد حساس ہو۔ کیل مہاسوں یا چھائیوں والی جلد کے لئے بھی بہت مفید ہیں۔ مختلف اسٹریجنٹ لوشنز کیسے بنتے ہیں۔ اگر آپ استعمال کے وقت تازہ بہ تازہ لوشن خود بنالیں تو یہ زیادہ مناسب ہے۔

لیموں والا اسٹریجنٹ لوشن

لیموں کا رس	دو بڑے لیموں
ڈسٹلڈ واٹر	16 بڑے چمچ
ٹنکچر آف بینزوئیٹ	1 بڑا چمچ

ان اجزاء کو ملا کر روئی کی مدد سے کھلے مساموں کو صاف اور بند کرتا ہے

گلاب کا اسٹریجنٹ لوشن

گلاب کی پتیاں	500 گرام
ڈسٹلڈ واٹر	½1 لیٹر
سوڈیم بینزوئیٹ	½ چھوٹا چمچ

پانی کو ابال لیں اور اس میں گلاب کی پتیوں کو بھگو دیں۔ تھوڑی سی مقدار میں سوڈیم بینزوئیٹ کو اس مرکب میں ملائیں۔ روئی کے ذریعے اس کو لگائیں یہ جلد کو جھریوں سے دور کرنے کے لئے بھی بہت اچھا ہے اور جلد کستی بھی ہے۔

صندل کی لکڑی کا اسٹریجنٹ لوشن

صندل کی لکڑی کا تیل	6 بڑے چمچ
سوڈیم بائی کاربونیٹ	5 گرام
روغن بادام	2 چھوٹے چمچ
عرق گلاب	4 بڑے چمچ
سنگترے کا رس	4 کھانے کے چمچ
شہد	1 بڑا چمچ

ان تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر دن کے کسی بھی حصے میں گردن اور چہرے پر روئی کی مدد سے لگائیں۔ باقی کو فریج میں رکھ دیں اور لگاتار کچھ روز استعمال کریں۔ فرق آپ خود دیکھ لیں گی۔

حلق جسم کا جنکشن تو ٹانسلز مضبوط چیک پوسٹ ہیں

نکلوانے سے پہلے علاج کی کوشش لازم ہے

ڈاکٹر اسلم سعید (جنرل فزیشن)

جسم میں حلق ایک ایسا مقام ہے جہاں بہت سے راستے شروع یا پھر اختتام پذیر ہوتے ہیں۔ منہ کی حد جہاں شروع ہوتی ہے، وہاں سے غذا اور سانس کی نالیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہم کوئی بھی دوا کان یا ناک میں ڈالتے ہیں تو وہ سیدھی حلق میں گرتی ہے۔ اسی طرح روتے وقت آنسو، ناک و حلق میں پہنچ جاتے ہیں۔ ناک کے سوراخوں کا اختتام بھی حلق میں ہوتا ہے۔ ان ہی وجوہ کی بناء پر حلق کو جسم کا جنکشن کہا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہاں سے جراثیم ایک راستے سے آکر دوسرے راستے میں داخل ہو کر پورے جسم میں سرائیت بھی کر سکتے ہیں چونکہ یہاں سے بیماری پھیلنے کا امکان ہمہ وقت رہتا ہے۔ اسی لئے قدرت نے حلق کی اہمیت کے پیش نظر یہاں ایک مضبوط چیک پوسٹ قائم کر دی ہے۔ اس حفاظتی چوکی پر ٹانسلز کی صورت میں دو پہرے دار بٹھا دیئے جو انسان کو تندرست رکھنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر منہ کھول کر حلق کا معائنہ کیا جائے تو حلق میں بادام کی شکل کی مانند چھوٹی چھوٹی گلٹیاں یا غدود نظر آئیں گے یہی ٹانسلز کہلاتے ہیں۔

عام طور پر بار بار گلا دکھنے، بخار رہنے اور گلے میں ورم رہنے کے باعث آپریشن کر کے انہیں نکلوا دیا جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ان غدود کی 24 گھنٹے یہی ڈیوٹی ہے کہ وہ حلق میں حملہ کرنے والے جراثیم کو اسی مقام پر تلف کر دیں تاکہ وہ جسم کے اندر جا کر کسی دوسرے عضو کو نقصان نہ پہنچائیں۔ بعض اوقات سوزش یا پھر ورم کی صورت میں انہیں نکلوانا ناگزیر ہو جاتا ہے تاہم بہتر یہی ہے کہ انہیں نکلوانے سے قبل ہر ممکن علاج کی کوشش کی جائے۔

عام طور پر ٹانسلز میں ورم کی شکایت بچوں اور نوجوانوں میں پائی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ یہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری بھی ہے۔ خاص طور پر جب موسم تبدیل ہو رہا ہو یا پھر سردی کا زمانہ ہو، تو بچوں اور نوجوانوں کو خاصی احتیاط برتنی چاہئے۔ جو لوگ تنگ، تاریک، سیلن زدہ مکانوں میں رہتے ہیں وہ اس مرض کا آسانی سے شکار ہو سکتے ہیں۔

پانی میں بھیگنا، سردی لگنا، کھٹی چیزوں یا بہت تیز مصالحے والی اشیاء کھانے کے بعد پانی پی لینا بھی ٹانسلز میں ورم کا باعث بنتا ہے تو اونچی آواز میں بات کرنا یا تیز آواز میں گانا گانا بھی گلے کو خراب کرتا ہے، جبکہ چھوٹے بچوں میں چیونگم، ٹافی، چاکلیٹ کا کثرت سے استعمال گلے کی خرابی کی وجہ بنتا ہے۔ اس طرح بہت چھوٹے بچے جنہیں چوسنی کی عادت ڈال دی جاتی ہے انہیں بھی ٹانسلز کی شکایت رہتی ہے کیونکہ مستقل چوسنی چوستے رہنے سے حلق پر زور پڑتا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اگر چوسنی نیچے گر جائے تو بچے اسے اٹھا کر دوبارہ منہ میں رکھ لیتے ہیں، جس سے گندگی اور جراثیم بھی ان کے منہ میں چلے جاتے ہیں، جو مختلف بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ جن افراد کو جوڑوں کے درد کی شکایت ہو تو ان کے بھی ٹانسلز سوجے رہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ مرض وباء کے طور پر بھی پھیلتا ہے۔ ٹانسلز کی شروعات عموماً گلے کی خرابی سے ہوتی ہے اور پھر درد بڑھ کر کانوں تک جا پہنچتا ہے۔ جس سے کانوں میں ٹیسیں اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ بعض اوقات سردی لگ کے بخار بھی چڑھ جاتا ہے۔

ٹانسلز کی علامتیں

گلے کے بیرونی جانب زیریں جبڑے پر ہاتھ لگانے سے ورم محسوس ہو، کوئی چیز کھانے یا پینے میں دشواری ہو اور درد ہو تو اس صورت میں حلق کا فوری معائنہ کروا لینا چاہئے۔ زبان کی جڑ کے ساتھ دونوں جانب بادام کی شکل جیسی گلٹیاں سرخ اور متورم نظر آئیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے تاکہ کسی بھی پیچیدگی سے قبل مرض پر قابو پایا جا سکے۔ واضح رہے کہ مناسب علاج اور پرہیز سے ٹانسلز کی سوجن کم ہونے لگتی ہے اور آٹھ دس دن میں آرام آ جاتا ہے۔

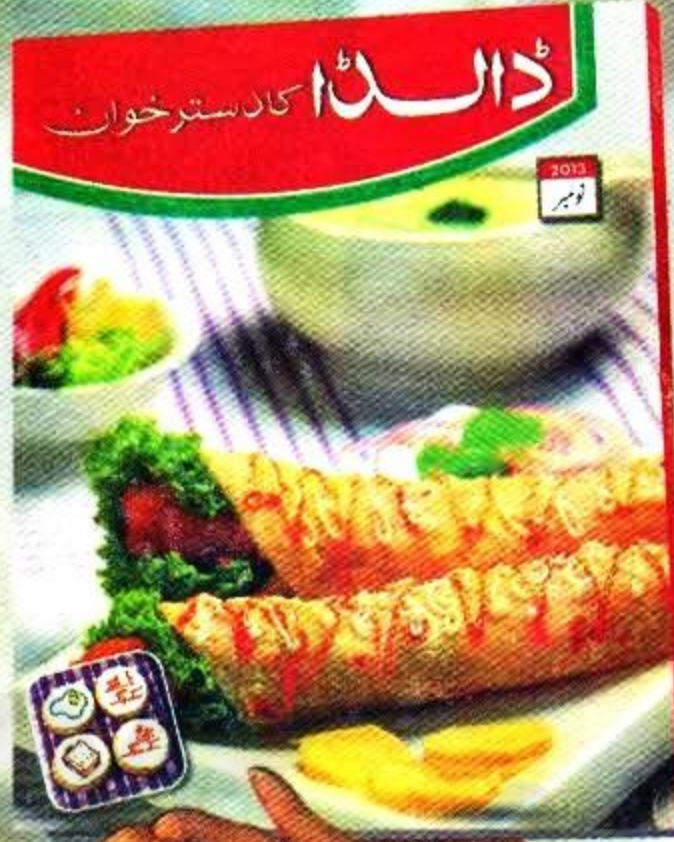
احتیاطی تدابیر

جس زمانے میں یہ مرض وباء کی صورت پھیل رہا ہو تو غذا کے معاملے میں خاصی احتیاط برتنی ضروری ہے۔ بازاری غذائیں، بہت تیز مصالحے دار یا کھٹی اشیاء اور بہت زیادہ ٹھنڈا پانی پینے سے احتراز برتنا چاہئے۔ منہ اور دانتوں کی صفائی پر توجہ اور صاف ستھرے ماحول میں وقت گزارا جائے، متاثرہ شخص کا تولیہ اور گلاس دیگر صحت مند افراد قطعی استعمال نہ کریں۔ مریض کو چاہئے کہ کھانستے، چھینکتے ہوئے منہ پر رومال ضرور رکھے۔ چلا کر یا گلے پر غیر ضروری دباؤ کے ساتھ نہ بات کرے۔ صبح اٹھنے کے بعد اور سونے سے پہلے نیم گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کئے جائیں مگر خیال رہے کہ پانی میں بہت زیادہ نمک نہ لگائیں۔ نمک حلق کی دیواروں کے ساتھ چپک کر جسم میں داخل ہو کر دوران خون تیز کر سکتا ہے۔ لہٰذا غراروں کے پانی میں چٹکی بھر نمک ہی شامل کرنا چاہئے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ____________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ____________________ Mobile Number: موبائل نمبر ____________________

Complete Address: مکمل پتہ ____

City: شہر کا نام ____________________ Email: ای میل ____________________

Marital status: شادی شدہ/غیر شادی شدہ ____________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی/ کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ____________________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ____________________

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

پیر
1
ویجی ٹیبل چاوڈر
فش کھاؤسے

منگل
2
دال ماش کڑاہی
کھیرے والا ہمس

بدھ
3
بیف پزا پیٹیز
ہرا مصالحہ انڈے چھولے

جمعرات
4
بیکڈ اسپیگھٹی ود چیز بالز
چھولے سموسے

جمعہ
5
اچاری مغز
ٹینڈے والی مسور کی دال

ہفتہ
پران اسٹفڈ چکن اسٹیک
پنجیری

اتوار
7
انڈے کا پلاؤ
بیکڈ ڈونٹس

پیر
8
مچھلی کے انڈوں کے رولز
کوکونٹ لینٹل سوپ

منگل
9
چکن ٹیراگون
فش رول کباب

بدھ
10
چکن تکہ لزانیا
سہہ رنگ ڈھوکلے

جمعرات
11
چقندر کا بھرتہ
ادرک کی چائے

جمعہ
12
چیزی گارلک بریڈ اور گارلک مایونیز
چکن ٹیراگون

ہفتہ
13
اینگری برڈ سینڈوچ
چٹ پٹی دہی چکن

اتوار
14
شلجم گوشت
پزا برگر

پیر
15
چکن شملہ گوبھی
فش کھاؤسے

منگل
16
چھولے سموسے
انڈے کا پلاؤ

بدھ
17
ٹینڈے والی مسور کی دال
مچھلی کے انڈوں کے رولز

جمعرات
18
ہرا مصالحہ انڈے چھولے
چقندر کا بھرتہ

جمعہ
19
پزا برگر
کافی

ہفتہ
20
چکن ٹیراگون
بیکڈ اسپیگھٹی ود چیز بالز

اتوار
21
چکن تکہ لزانیا
گاجر کا خاص حلوہ

پیر
22
چیزی گارلک بریڈ
ویجی ٹیبل چاوڈر

منگل
23
دال ماش کڑاہی
ادرک کی چائے

بدھ
24
چکن شملہ گوبھی
کوکونٹ لینٹل سوپ

جمعرات
25
کھیرے والا ہمس
فش رول کباب

جمعہ
26
اچاری مغز
آئسڈ کافی

ہفتہ
27
انڈے کا پلاؤ
بیکڈ ڈونٹس

اتوار
28
چکن ٹیراگون
انڈے کا شاہی حلوہ

پیر
29
فش کھاؤسے
پزا برگر

منگل
30
ٹینڈے والی مسور کی دال
بیف پزا پیٹیز

بدھ
31
ہرا مصالحہ انڈے چھولے
فش رول کباب

ویجیٹیبل چاوڈر

اجزاء:

پالک	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ
فرنچ بینز	100 گرام	پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
آلو	تین عدد درمیانے	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مشرومز	چھ سے آٹھ عدد	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	تین پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر باریک چوپ کر لیں، فرنچ بینز، مشرومز اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آنچ پر گرم کر لیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے ہری پیاز کے سفید حصے کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں کٹے ہوئے آلو ڈال کر فرائی کریں اور دو پیالی یخنی یا پانی شامل کر دیں۔ ڈھک کر درمیانی آنچ پر آلو گلنے تک پکائیں پھر آلوؤں کو دودھ کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- مارجرین یا مکھن کو پین میں ڈال کر اس میں لہسن اور پالک ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ جب پالک کا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اس میں مشروم، شملہ مرچ اور پھلیاں ڈال کر اسے چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- اسے آلوؤں والے مکسچر میں ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پتیاں چھڑک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے حسب پسند نمک اور کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔ پسند کریں تو پیش کرتے ہوئے اس میں تھوڑی سی فریش کریم بھی شامل کر دیں۔

کوکونٹ لینٹل سوپ

اجزاء:

مونگ کی دال	ایک پیالی	گاجر	دو عدد
کوکونٹ ملک	تین پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین عدد	تیز پات	ایک پتہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	دو عدد	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
		ڈالڈا اولیو آئل	تین کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- دال کو دھو کر بھگو دیں، پیاز اور گاجر کو باریک چوپ کر لیں
- پین میں **ڈالڈا اولیو آئل** کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں دو پیالی پانی شامل کر دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آ جائے تو اس میں دال، گاجر، تیز پات، نمک اور کوکونٹ ملک ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں تاکہ دال اچھی طرح گل جائے
- علیحدہ کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** میں ادرک لہسن، رائی، ہلدی اور ہرا دھنیا ڈال کر فرائی کریں اور اسے خوشبو آنے پر سوپ میں ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد تیز پات نکال کر سوپ کو بلینڈر میں بلینڈ کر لیں اور دوبارہ سے پین میں ڈال کر تازہ کڑی پتے ڈالتے ہوئے گرم کر لیں

پریزنٹیشن: ڈش میں نکال کر لیموں کا رس ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

بیف پزا پیٹیز

اجزاء:

میدہ	دو پیالی	انڈا	ایک عدد
بھنا ہوا قیمہ	ایک پیالی	انڈے کی زردی	ایک عدد
چیڈر چیز	ایک پیالی	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ	تھائم	آدھا چائے کا چمچ
خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	چلی گارلک ساس	چار کھانے کے چمچ
دودھ	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد

ترکیب:

- میدے کو چھان کر رکھ لیں، گرم دودھ میں چینی اور خمیر ڈال کر دس منٹ کے لئے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- میدے میں نمک، کالی مرچ، انڈا، خمیر کا مکسچر، آدھی پیالی کش کیا ہوا چیز اور چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر بیل کر چھری یا کٹر کی مدد سے چوکور کاٹ لیں
- کٹے ہوئے چوکور کے ایک طرف چلی گارلک ساس پھیلا کر لگائیں پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ اور کش کیا ہوا چیز ملا کر ڈالیں اور دوسری طرف سے اٹھاتے ہوئے اسے اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- اسے چاہیں تو 200°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔ بیک کرنے سے پہلے ہر پیٹیز کو اوپر سے انڈے کی زردی سے برش کر لیں
- اور اگر چاہیں تو درمیانی آنچ پر کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پزا پیٹیز کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

فش کھاؤسے

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
اسپیگھٹی	ایک پیکٹ (200 گرام)	بیسن	چار کھانے کے چمچ
مچھلی	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	دو سے تین عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لہسن کے جوئے	دس سے بارہ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	دو سے تین عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
کوکونٹ ملک	دو سے تین پیالی		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- اسپیگھٹی کو دس سے بارہ پیالی پانی میں اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں **ڈالڈا کنولا آئل** ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- بغیر کانٹے کی مچھلی کے فنگرز کاٹ کر دھولیں اور ان پر ہلکا سا میدہ چھڑک کر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کرلیں
- ادرک لہسن اور زیرہ ڈال کر چمچ چلائیں، پھر ٹماٹر اور مرچیں ڈال کر ملالیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- فرائی کی ہوئی مچھلی ڈال کر پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلالیں اور چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- بیسن کو ناریل کے دودھ میں اچھی طرح ملا کر ہلدی اور ہری مرچیں شامل کردیں۔ ہلکی آنچ پر ایک گھنٹے تک پکا کر چولہے سے اتارلیں پھر نمک اور لیموں کا رس شامل کردیں

پریزنٹیشن:

اسپیگھٹی کو گول ٹرے میں پھیلا کر رکھیں، درمیان میں مصالحے والی مچھلی ڈال کر ناریل کی کڑھی ڈالیں اور تلی ہوئی اسپیگھیٹی، کڑی پتے اور سنہری فرائی کیے ہوئے لہسن کے باریک کٹے ہوئے جوؤں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

کوکونٹ ملک بنانے کے لئے ایک پیالی پسے ہوئے ناریل میں ایک سے ڈیڑھ پیالی یخ ٹھنڈا پانی ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے بلینڈ کرلیں۔

دال ماش کڑاہی

اجزاء:

دال ماش	دو پیالی	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ثابت ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ماش کی دال کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں پھر ابال کر گلا لیں لیکن کھلی کھلی رکھیں
- ٹماٹر کو ابال کر چھلکا نکال لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ ادرک، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں ٹماٹر، ادرک لہسن، لال مرچ، ہلدی، نمک، دھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں تاکہ مصالحوں کا کچا پن نکل جائے
- ابلی ہوئی دال شامل کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- دال میں مصالحے رچ جائے تو ادرک، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں قصوری میتھی اور مارجرین یا مکھن شامل کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔

پران اسٹفڈ چکن اسٹیک

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	ووسٹر شائر ساس	دو کھانے کے چمچ
جھینگے	200 گرام	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سوفٹ ڈرنک	آدھی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کو درمیان سے اس طرح چیرا لگائیں کہ وہ جڑا رہے
- لہسن کو پیس کر اس میں کالی مرچ، سرکہ، نمک، ووسٹر شائر ساس اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس سے چکن بریسٹ کو میرینیٹ کرلیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- جھینگوں کو صاف دھو کر رکھ لیں پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن، لال مرچ اور جھینگے ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ فرائی کئے ہوئے جھینگوں کو کٹے ہوئے چکن بریسٹ میں دبا دبا کر بھر دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کرلیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال دیں
- میرینیٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سوفٹ ڈرنک کے چھڑک دیں۔ احتیاط سے آنچ تیز کر دیں کہ ڈرنک ڈالنے سے گرل پین پر شعلہ اوپر آجائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پک جائے گا۔ اسی طرح سے سارے اسٹیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے اسٹیک کو بناتے ہوئے صرف اس بات کا خیال رکھیں کہ اسے بنا کر نہ رکھیں بلکہ پیش کرتے وقت ہی بنائیں۔ حسب پسند سبزیوں کو ہلکا سا ابال کر گرم گرم اسٹیک کے ساتھ پیش کریں۔

انڈے کا پلاؤ

اجزاء:

چاول	تین پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار سے پانچ عدد	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، انڈوں کو ابال لیں اور چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- دہی کو ہلکا سا پھینٹ لیں اور انڈوں کو چھیل کر کانٹے سے کچل لیں، اس میں کالی مرچ اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر دہی میں ملا کر رکھ لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں زیرہ اور ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر اور لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- جب ٹماٹر ادھ گلے ہو جائے تو اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈال لیں اور اچھی طرح بھون لیں
- نمک اور چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آ جائے تو انڈے اور دہی کا مکسچر ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور توے پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دہی کا پانی خشک ہونے پر اچھی طرح ملا کر گرم گرم چاولوں کو ڈش میں نکال لیں اور دوپہر کے کھانے پر سلاد اور چٹنی کیساتھ اس مزیدار پلاؤ کا لطف اٹھائیں۔

مچھلی کے انڈوں کے رولز

اجزاء:

مچھلی کے انڈے	250 گرام	میدہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	انڈے کی سفیدی	ایک عدد
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
پالک کے پتے	آٹھ سے دس عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- مچھلی کے انڈوں کو صاف دھو کر اوپر کی باریک جھلی نکال لیں، انڈوں کو پیالے میں رکھیں اور اس پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور لیموں کا رس ڈال دیں
- دو چمچ کی مدد سے احتیاط سے ملائیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح لگ جائے۔ پھر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملا لیں اور حسب پسند سائز کے لمبے کباب بنا لیں
- میدے میں نمک اور لہسن کا پاؤڈر ڈال کر ملائیں اور اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا سن فلاور آئل** اور حسب ضرورت ٹھنڈا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- پالک کے پتوں کو صاف دھو کر رکھیں اور ہر پتے میں ایک ایک کباب رکھ کر رول کریں اور ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر دیں
- انڈے کی سفیدی کو اتنی دیر پھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے، اسے میدے کے مکسچر میں ڈال کر ملا لیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا سن فلاور آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئے رولز کو میدے کے آمیزے میں ڈبوتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد رولز کو املی کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کھیرے والا ہمس

اجزاء:

سفید چنے	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کھیرے	دو سے تین عدد	سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	تاہینی ساس	تین کھانے کے چمچ
تازہ لال مرچ	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دو گھنٹے
بنانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ
افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- سفید چنے کو دھو کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر اس میں لال مرچ، لہسن کے جوئے، زیرہ اور سفید مرچ ڈال کر بلینڈر میں گدرا پیس لیں
- پیالے میں نکال کر اس میں لیموں کا رس، نمک، تاہینی ساس اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کھیروں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ان کے دو ٹکڑے کر لیں
- پھر چھوٹے چمچ کی مدد سے احتیاط سے کھیرے کے بیج نکال لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے ہمس کو کھیرے کے پیالوں میں بھر کر فریج میں رکھ دیں۔ اس مزیدار اسٹارٹر کو کھانے سے پہلے یا ساتھ میں سلاد کے طور پر پیش کریں۔

ٹینڈے والی مسور کی دال

اجزاء:

مسور کی دال	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹینڈے	پانچ سے چھ عدد	ثابت لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	کڑی پتے	چند عدد
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	املی کا رس	آدھی پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- دال کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو دیں۔ ٹینڈوں کو چھیل کر دو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور ساتھ ہی ٹینڈے، ہلدی اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال دیں۔ اچھی طرح بھون کر دال کا بچا ہوا پانی ڈال دیں
- پہلے درمیانی آنچ پر پکا کر ابال آنے دیں پھر آنچ ہلکی کر کے دال اور ٹینڈے گلنے تک پکائیں۔ املی کا رس ڈال دیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں زیرہ، کڑی پتہ اور ثابت لال مرچ ڈال کر کڑکڑا لیں اور دال پر بگھار لگا دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ کڑی پتے سے گارنش کر دیں اور ابلے ہوئے چاولوں اور اچار کے ساتھ پیش کریں۔

اینگری برڈ سینڈوچز

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
ہنٹر بیف	آدھا کلو	گوشت کا ثابت ٹکڑا	دو کلو
ڈبل روٹی کے سلائسز	حسب ضرورت	ادرک کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ
آلو	دو عدد	قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ
مایونیز	آدھی پیالی	مصری یا گڑ	دو کھانے کے چمچ
گاجر	ایک عدد	سرکہ	آدھی پیالی
سیاہ زیتون	ایک سے دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
تعداد: چار سے پانچ عدد

ترکیب:

- ہنٹر بیف بنانے کے لئے انڈر کٹ گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے اسے کانٹے کی مدد سے گود لیں
- پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل، دو کھانے کے چمچ سرکہ، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ قلمی شورہ، ایک چائے کا چمچ گڑ اور آدھا چائے کا چمچ ادرک لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں (پکانے سے پہلے گوشت کو ڈوری سے باندھ دیں تاکہ پکتے ہوئے اس کا شیپ صحیح رہے)
- ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، یہ انڈر کٹ گوشت ہونے کی وجہ سے جلدی گل جائے گا
- چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر کے تیز چھری سے اس کے قتلے کاٹ لیں۔ ڈبل روٹی کے سلائسز کو بھی گول کاٹ لیں
- آلوؤں کو ابال کر اس میں مایونیز اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ملا لیں۔ ڈبل روٹی کے ہر سلائس پر پہلے آلو کا مکسچر لگائیں
- پر اوپر سے گوشت کا قتلہ اس طرح کاٹ کر رکھیں کہ وہ پرندے کی شکل بن جائے۔ گاجر کے ٹکڑوں سے ناک بنا کر اوپر کٹے ہوئے زیتون اور مایونیز کی مدد سے آنکھیں بنا لیں

پریزنٹیشن:

یہ ذائقے اور غذائیت سے بھرپور سینڈوچ بچوں کو کھانے سے پہلے دیکھنے میں بھی بھلے لگے گے۔

بیکڈ ڈونٹس

اجزاء:

میدہ	تین چوتھائی پیالی	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
سادہ آٹا	ایک چوتھائی پیالی	دہی	ایک چوتھائی پیالی
نمک	ایک چٹکی	انڈا	ایک عدد
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
جائفل	آدھا چائے کا چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- سب سے پہلے اوون کو 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم کرلیں
- میدہ اور آٹا ملا کر چھان لیں اور اس میں چینی، نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں
- مارجرین یا مکھن ڈال کر انگلیوں کی مدد سے اسے اس طرح ملائیں کہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں دودھ، دہی، انڈا اور ونیلا ایسنس ڈال کر گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لے آئیں
- چھوٹے کوکی کے سانچوں میں برش کی مدد سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگائیں
- تیار کئے ہوئے ڈونٹ کے مکسچر کو چمچ یا پائپنگ بیگ کی مدد سے سانچوں میں ڈالیں
- کوکی ٹرے کو اوون میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے یا ہلکے سنہرے ہونے تک بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈے ہونے دیں اور اس پر حسب پسند آئسنگ کرلیں یا گرم ڈونٹس پر صرف پسی ہوئی چینی چھڑک لیں۔

چکن ٹیراگون

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	میدہ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	خشک ٹیراگون	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ	ایک چوتھائی پیالی
پیاز	ایک عدد چھوٹی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
یخنی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
فریش کریم	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اسے درمیان سے کاٹ لیں
- یخنی بنانے کے لئے 200 گرام چکن کی ہڈیوں کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں اتنی دیر بھونیں کہ وہ سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں دو سے تین پیالی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، جب ہڈیاں اچھی طرح گل جائیں اور یخنی آدھی پیالی رہ جائے تو چولہے سے اتار کر یخنی کو چھان لیں
- نمک اور کالی مرچ چھڑک کر چکن بریسٹ پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑکیں اور اسے فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائینگ پین میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں سرکہ ڈال کر پکائیں
- جب سرکہ خشک ہونے لگے تو اس میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی شامل کر کے ساس بنالیں
- فرائی کئے ہوئے چکن بریسٹ کو ساس میں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں۔ پھر چکن کو ساس سے نکال لیں
- ساس میں ٹیراگون اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈالیں اور ساتھ ہی کریم شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن اسٹیک کو پلیٹر میں رکھیں اور اوپر سے ٹیراگون ساس ڈال کر ابلی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

شلجم گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
شلجم	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ثابت ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	دہی	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، شلجم کو چھیل کر بڑے ٹکڑے کر لیں اور ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ثابت گرم مصالحہ کڑکڑا لیں، پھر ادرک لہسن اور گوشت ڈال کر سنہرا ہونے تک بھونیں
- اس میں ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت ادھ گلا ہو جائے
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں شلجم کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ادرک اور چینی ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- علیحدہ سے ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور دہی ڈال کر بھونیں
- پھر اسے فرائی کیے ہوئے شلجم کے ساتھ گوشت میں ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر گوشت کو مکمل گلنے تک پکائیں پھر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- اگر زیادہ خشک ہو تو اتارتے ہوئے آدھی پیالی پانی ڈال کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایو فرائیز

اجزاء:

اجزاء	مقدار
لمبی والی فرنچ بریڈ	ایک عدد
لہسن کے جوئے	چار عدد
نمک	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
پارسلے	دو کھانے کے چمچ
چیڈر چیز	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- لہسن کے جوؤں کو کچل لیں، ہرا دھنیا اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں۔ چیز کو کش کر لیں
- مارجرین یا مکھن، کچلا ہوا لہسن اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس مکسچر میں نمک، کالی مرچ، چیز، پارسلے اور ہرا دھنیا ملا کر رکھ لیں
- ڈبل روٹی کو چھری سے لمبائی میں کاٹیں، مکھن لگانے والی چھری کی مدد سے تیار کئے ہوئے مکسچر کو ڈبل روٹی کے اندر والے حصے پر اچھی طرح لگا دیں
- ڈبل روٹی کے دونوں حصوں کو ملا کر بند کر دیں، کچن فوائل میں اچھی طرح لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- پھر بیکنگ شیٹ میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم اوون میں رکھ دیں

گارلک مایو فرائیز بنانے کے لئے:

- تین عدد درمیانے سائز کے آلوؤں کو چھیل کر ان کے موٹے سلائس کاٹ لیں اور ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں
- چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں، مکمل ٹھنڈے ہونے پر ان پر ہلکا سا کارن فلار چھڑک دیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور آلوؤں کے سلائسز کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر لیں
- آدھی پیالی مایونیز میں دو سے تین جوئے لہسن کے پیس کر ملا لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار گارلک بریڈ اور گارلک مایو فرائیز کو اسٹارٹر کے طور پر انجوائے کریں۔

چھولے سموسے

اجزاء:

سفید چنے	ایک پیالی	سفید زیرہ	دو چائے کا چمچ
میدہ	دو پیالی	میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	دو کھانے کے چمچ
لہسن	دو سے تین جوئے	چاٹ مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- چنوں کو دھو کر سوڈا ملے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر درمیانی آنچ پر ابال کر اچھی طرح گلا لیں
- سموسے بنانے کے لئے ایک پیالی میدے کو چھان کر اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو پین میں گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، زیرہ اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں اور اس میں دہی اور ابلے ہوئے چنے ڈال کر ڈھک دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون کر خشک کر لیں اور ٹھنڈے کر لیں
- گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا لیں، اس کی پوریاں بیل کر درمیان سے کاٹ لیں، ایک حصہ لے کر اسے کون کی شکل میں بنائیں اور اس میں چھولوں کا مکسچر بھر لیں۔ کون کے کناروں کو ہلکا سا پانی سے گیلا کر لیں، دونوں کناروں کو آپس میں ملائیں اور دبا کر بند کر دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان سموسوں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد سموسوں کو ہری چٹنی یا املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

پزا برگر

اجزاء:

میدہ	تین پیالی	پیاز	ایک عدد درمیانی
چکن بریسٹ	200 گرام	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مشرومز	تین سے چار عدد
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	زیتون	آٹھ سے دس عدد
دودھ	آدھی پیالی	چیڈر چیز سلائس	چار سے چھ عدد
چینی	تین کھانے کے چمچ	ٹماٹو کیچپ	حسب ضرورت
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
تعداد: چار سے چھ عدد

ترکیب:

- نیم گرم دودھ میں ایک چمچ چینی اور خمیر ڈال کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ میدے میں نمک، انڈہ، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل چینی اور خمیر والا دودھ ڈال کر گوندھ لیں
- پھر ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھیں تا کہ اچھی طرح پھول جائے
- گندھے ہوئے آٹے کے مناسب سائز کے پیڑے بنا لیں، چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں، اور ٹرے کو اوون میں رکھ کر ان کو سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

چکن فلنگ بنانے کے لئے:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کر کے ان کو نمک، ادرک لہسن اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب گلنے پر آ جائے تو اس میں چلی ساس ڈالیں اور آنچ تیز کرتے ہوئے فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

تیار کیے ہوئے بن کو درمیان سے برگر کی طرح کاٹیں، ایک طرف ٹماٹو کیچپ لگائیں اور دوسری طرف سلاد کا پتہ رکھ دیں۔ درمیان میں چکن کی فلنگ رکھ کر اوپر کٹے ہوئے مشرومز اور زیتون ڈالیں اور چیز کی سلائس رکھ کر اس مزیدار پزا برگر کا فرنچ فرائیز کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

ہرا مصالحہ انڈے چھولے

اجزاء:

انڈے	چھ عدد	دہی	آدھی پیالی
ابلے ہوئے چنے	ایک پیالی	ٹماٹر	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	حسب پسند
ادرک لہسن کچلا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- انڈوں کو ابال لیں لیکن خیال رہے کہ زیادہ سخت نہ ہو جائے۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں۔ ادرک لہسن، زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں
- کٹے ہوئے مصالحے کو دہی میں ملا لیں کر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں کٹی ہوئی لال مرچ اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ ٹماٹر اچھی طرح گل جائے تو اس میں دہی والا مکسچر ڈال کر تیز آنچ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ابلے ہوئے چھولے ڈال کر ملائیں اور درمیانی آنچ پر ڈھک دیں
- تیل علیحدہ ہونے پر چیک کر لیں ابلے ہوئے انڈے ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گرم مصالحہ چھڑکیں اور تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔

اچاری مغز

اجزاء:

بکرے کے مغز	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سونف	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	رائی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	کلونجی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو سے تین عدد درمیانے	میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- مغز کو دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں ، پھر فریزر سے نکال کر چٹکی سے اس کی اوپر کی جلد اٹھائیں تو ساتھ ہی تمام رگیں بھی نکل آئے گی اور یہ مکمل طور پر صاف ہو جائے گے
- پھر اسے دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں آدھی پیالی پانی اور ہلدی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے دیں پھر ہر مغز کے دو سے تین ٹکڑے کر لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو چوپ کر لیں۔ دھنیا، زیرہ، سونف، کلونجی اور میتھی دانے کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، ٹماٹر اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے
- ابلے ہوئے مغز کے ٹکڑے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور کٹا ہوا مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اچاری مغز جیسی ڈش کو آپ اپنی پسند کے مطابق چپاتی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔

چکن تکّہ لزانیا

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چکن کے پارچے	آدھا کلو	چیڈر چیز	تین چوتھائی پیالی
لزانیا کی پٹیاں	چھ سے آٹھ عدد	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پیاز	ایک عدد درمیانی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	مشرومز	چار سے چھ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
دہی	دو کھانے کے چمچ	اوریگانو	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسبِ ضرورت
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کے پارچوں کو دھو کر خشک کرنے چھلنی میں رکھ دیں۔ میرینیٹ کرنے کے لئے ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پسا ہوا سفید زیرہ، دہی، لیموں کا رس، زردے کا رنگ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو اچھی طرح ملا لیں
- یہ مصالحہ تکّوں پر لگا کر انھیں فریج میں رکھ دیں۔ مشرومز کو باریک کاٹ لیں اور اس میں سوئیٹ کارن ملا لیں
- ہر پارچے کے درمیان میں مشرومز اور کارن رکھ کر پارچے کو رول کر لیں اور ٹوتھ پک سے بند کر دیں
- گرل پین کو اچھی طرح گرم کر کے اس پر ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر رول تکّوں کو گرل کر لیں
- لزانیاں کی پٹیوں کو نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر نکال لیں اور ان کے درمیان سے دو ٹکڑے کر لیں۔ ہر ٹکڑے پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر اس میں گرل کیا ہوا رول تکّہ رکھ کر رول کر لیں۔ دو پیالی گرم پانی میں چکن پاؤڈر ملا کر یخنی تیار کر لیں
- علیحدہ پین میں چار کھانے کے چمچ چلی آئل (چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں کٹی ہوئی مرچیں ڈال کر ڈھک کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں) ڈال کر اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے یخنی میں شامل کر لیں
- بیکنگ ڈش میں لزانیا رول رکھ کر وہائٹ ساس ڈالیں، اوپر سے چیز ڈالیں اور اوریگانو چھڑک کر گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ یا سنہرا ہونے تک گرل کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں

فش رول کباب

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
آلو	دو عدد درمیانے	انڈا	ایک عدد
لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکانے کے بعد مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور مناسب حد تک گل جائے تو اسے پین سے نکال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- مچھلی کی یخنی میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، نمک، زیرہ، لال مرچ اور چھوٹے کٹے ہوئے آلو ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب آلو گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں
- مچھلی کے کانٹے احتیاط سے نکال لیں (کانٹے والی مچھلی استعمال کرنے سے یخنی ذائقہ دار ہوگی) اور اسے کانٹے سے بھرتہ کر لیں
- آلو اور پیاز کو بھی کانٹے سے کچل کر مچھلی میں ملا لیں۔ ساتھ ہی اس میں نمک، کالی مرچ، سرکہ، سویا ساس، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس مکسچر کے رول کی شکل کے کباب بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے ان کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار کبابوں کو ہری چٹنی اور املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

چٹپٹی دہی چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
		ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، زیرہ اور ہری مرچوں کو کوٹ کر دہی میں ملا کر پھینٹ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں ادرک لہسن کو ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر اس میں دہی ڈالیں اور ساتھ ہی لال مرچ، دھنیا اور ہلدی شامل کر کے ڈھک دیں
- تلی ہوئی پیاز کو ٹماٹر کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- جب دہی کا پانی آدھا خشک ہو جائے تو اس میں چکن کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- دہی اور چکن کا پانی مکمل خشک ہو جائے تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں، جب ابال آ جائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی تازہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن شملہ گوبھی

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پھول گوبھی	200 گرام	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ادرک	دوانچ کا ٹکڑا	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گوبھی کے پھول علیحدہ کر لیں اور شملہ مرچ کے بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ایک پیاز اور ادرک کو پیس کر رکھ لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں ادرک اور پیاز کا پیسٹ ملائیں اور ساتھ ہی اس میں نمک اور لال مرچ بھی شامل کر دیں
- اس مکسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (جتنی دیر زیادہ رکھا جائے گا اتنا ہی مزہ دوبالا ہوں گا)
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں گوبھی کو اجوائن کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ چکن دہی کے پانی میں ہی گل جاتا ہے
- جب پانی تھوڑا سا رہ جائے اور چکن ادھ گلی ہو جائے تو فرائی کی ہوئی گوبھی شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر ڈھک کر دس سے بارہ منٹ پکا لیں
- پھر اس کو احتیاط سے بھون لیں تاکہ چکن ٹوٹنے نہ پائے۔ بھونتے ہوئے ساتھ ساتھ کالی مرچ چھڑک لیں اور شملہ مرچ کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

بیکڈ اسپیگھیٹی ود چیز بالز

اجزاء:

اسپیگھیٹی	150 گرام	میٹھا سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
کاٹج چیز	ڈیڑھ پیالی	دودھ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	موزریلا چیز	آدھی پیالی
پالک	200 گرام	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ہرادھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
دہی	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
میدہ	چھ کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ **پکانے کا وقت:** پینتیس سے چالیس منٹ **افراد:** تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پیاز، ہرادھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوپ کرلیں۔ اسپیگھیٹی کو نمک ملے پانی میں آٹھ سے دس منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
- پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ چوپ کی ہوئی ہری مرچیں، ہرادھنیا اور ابلی ہوئی اسپیگھیٹی ڈال کر فرائی کریں۔ ایک سے دو منٹ بعد چولہے سے اتارلیں
- چیز بالز بنانے کے لئے ڈبل روٹی کے سلائسز کا چورا کر کے اس میں دہی ملا کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر اس میں چورا کیا ہوا کاٹج چیز، ہری مرچیں، ہرادھنیا، میٹھا سوڈا، نمک اور میدہ ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں چیز بالز کو سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- ساس بنانے کے لئے پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور اسے کریم کے ساتھ ملا کر بلینڈر میں بلینڈ کرلیں
- دو کھانے کے چمچ میدے کو دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں خوشبو آنے تک بھونیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کرلیں اور لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے اچھی طرح ملالیں
- چولہے سے اتار کر اس میں نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور بلینڈ کی ہوئی پالک ڈال کر ملالیں
- شیشے کی بیکنگ ڈش میں پہلے اسپیگھیٹی کو پھیلا کر رکھیں پھر اس پر ساس ڈال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے چیز بالز رکھیں۔ آخر میں کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- 180°C پر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں اور اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں۔

سہ رنگ ڈھوکلے

اجزاء:

ماش کی دال	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
چاول	آدھی پیالی	پودینہ	چار کھانے کے چمچ
چنے کی دال	آدھی پیالی	ہرا دھنیا پسا ہوا	آدھی گھٹی
مونگ کی دھلی دال	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چار عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	کڑی پتہ	چند پتے
نمک	حسب ذائقہ	رائی	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	تل	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	میٹھا سوڈا یا اینو	ایک چائے کا چمچ
		ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: 10-8 منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چاول اور دالوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں۔ چاولوں کو پانی کے ساتھ بلینڈر میں گدرا پیس لیں
- ماش کی دال میں آدھا ادرک کا ٹکڑا، زیرہ، ہری مرچیں، پودینہ اور دھنیا ملا کر پیس لیں
- دال اور چاول کو ملائیں اور اس میں نمک، انڈا اور آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- چنے کی دال اور مونگ کی دال کو ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں ہلدی، نمک اور میٹھا سوڈا ڈال کر پھینٹ کر رکھ دیں۔ دونوں آمیزوں کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔
- **ڈالڈا کنولا آئل** کو فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اور اس میں رائی، کڑی پتے اور تل ڈال کر فرائی کریں اور شیشے کی اوون پروف ڈش میں ڈال دیں
- چنے کی دال کے آمیزے کو پھیلا کر ڈش میں ڈالیں اور مائکرو ویو اوون میں تین سے چار منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اوون سے نکال کر اس پر ماش کی دال والا آمیزہ ڈالیں اور دوبارہ سے تین منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں
- درمیان میں ٹوتھ پک ڈال کر چیک کر لیں اگر مکمل طور پر پک چکا ہے تو اوون سے نکال لیں ورنہ مزید ایک سے دو منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر لہسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

لہسن کی چٹنی بنانے کے لئے دس سے بارہ جوئے لہسن کو پانچ سے چھ ثابت لال مرچ کے ساتھ توے پر سینک لیں اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ملا کر پیس لیں۔ آخر میں چٹکی بھر نمک شامل کر دیں۔

انڈے کا شاہی حلوہ

اجزاء:

انڈے	بارہ عدد	زعفران	چٹکی بھر
چینی	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
کھویا	ایک پیالی	پستے	آدھی پیالی
خشخاش	دو کھانے کے چمچ	کیوڑہ ایسنس	ایک چائے کا چمچ
ناریل پسا ہوا	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- بادام پستے، خشخاش اور ناریل کو ملا کر پیس لیں، انڈوں کی زردی اور سفیدی کو علیحدہ علیحدہ پھینٹ لیں
- بھاری پیندے کی کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پسا ہوا میوہ اور کھویا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- انڈوں کی سفیدی اور زردی کو ملا کر اس میں چینی شامل کر دیں اور اسے ہلکا سا پھینٹ لیں، اس مکسچر کو کڑاہی میں ڈال دیں اور میوے کے ساتھ بھونیں
- شروع میں آنچ ہلکی رکھیں اور جب حلوہ تھوڑا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو آنچ درمیانی کر دیں
- زعفران کو مائیکرو ویو اوون میں دس سے پندرہ سیکنڈ کے لئے ہلکا سا گرم کرلیں اور اس کو چورا کر کے کیوڑہ ایسنس میں ملا لیں
- حلوہ جب سمٹنے پر آجائے اور گھی الگ ہو جائے تو زعفران ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذائیت بھری ڈش کو شام کی چائے کے وقت پیش کریں۔

گاجر کا خاص حلوہ

اجزاء:

گاجر	ایک کلو	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
دودھ	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	چلغوزے	آدھی پیالی
کھویا	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گاجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کدوکش کی مدد سے کش کر لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں اور بادام پستوں کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- خالی فرائینگ پین میں کش کی ہوئی گاجروں کو پھیلا کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گاجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پھر دودھ کو ابال کر گاجروں پر ڈال دیں اور چمچ چلاتے ہوئے دودھ خشک ہونے تک تیز آنچ پر پکا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں اور الائچی کے دانے اور بادام پستے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں گاجر ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں کنڈینسڈ ملک ڈال کر تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں
- ذرا سی آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔ چولہے سے اُتارتے ہوئے کھویا شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام، پستے اور چلغوزوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔ سردیوں کے موسم میں اس حلوے کو گرم گرم کشمیری چائے کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

سوجی	دو پیالی	پستے	ایک پیالی
چینی	تین پیالی	کاجو	آدھی پیالی
گوند	ایک پیالی	کشمش	آدھی پیالی
مکھانے	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو پیالی
بادام	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: سات سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- کڑاہی میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ایک ایک کر کے گوند، مکھانے، بادام، پستے، کشمش اور کاجو کو علیحدہ علیحدہ فرائی کر کے نکال لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر کشمش کے علاوہ تمام چیزوں کو موٹا موٹا کوٹ لیں
- اسی کڑاہی میں بقیہ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر سوجی کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں
- بھنا ہوا کٹا ہوا میوہ اور کشمش ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- چینی ڈال کر پانچ منٹ ڈھکا ہوا رہنے دیں پھر اس کو اچھی طرح ملا لیں
- اگر قتلیوں کی شکل میں بنانا چاہیں تو چولہے سے اتارنے سے پہلے چینی ڈالیں اور ہلکی آنچ پر چینی کو پگھلنے رکھ دیں
- جب چینی اپنا پانی چھوڑنے لگے تو تھوڑی سی آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ یہ مکسچر حلوے کی طرح سمٹ کر کڑاہی کے درمیان میں آجائے
- چکنی کی ہوئی ٹرے نکال کر پھیلا دیں اور صاف چھری سے قتلیوں کے نشان لگا دیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر قتلیاں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پیش کریں اور چاہیں تو ایئر ٹائیٹ ڈبے میں بھر کر محفوظ کر دیں۔ سردیوں کی اس خصوصی سوغات کو مہمانداری کے لئے استعمال کریں یا دوستوں کے یہاں جاتے ہوئے یہ تحفہ لے جائیں۔

ریڈرز ریسپی کونٹیسٹ ونر

ساہیوال سے نادیہ کریم قرار پائی ہیں

چقندر کا بھرتہ

اجزاء:

چقندر	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	املی کا گودا	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	کڑی پتے	حسب پسند
لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- چقندر کو صاف دھو کر ابالنے رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- جب چقندر اچھی طرح گل جائیں تو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں اور کانٹے کی مدد سے ہلکا ہلکا کچل لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل (بگھار کے لئے دو کھانے کے چمچ محفوظ رکھیں) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں پیاز ڈال کر ہلکی سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس میں کچلے ہوئے چقندر ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں اور اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور املی کا گودا شامل کر دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اسے چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو ایک منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں
- تیار کی ہوئی چٹنی پر بگھار لگا کر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں، ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چٹنی کو پراٹھوں یا دال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ نادیہ کریم کا تعارف

نادیہ صاحبہ کو کھانے پکانے کا بے انتہا شوق ہے، وہ ڈالڈا کا دسترخوان کی ریسیپیز کو بڑی توجہ سے بناتی ہیں اور جہاں ضرورت پڑے ہماری ڈالڈا ایڈوائزری سروس سے رابطے میں رہتی ہیں۔ آج ان کی بھجوائی ہوئی ترکیب شائع کی جا رہی ہے

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز اُن کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبرشپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری): 0800-32532
پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
ویب سائٹ: www.daldafoods.com

ڈالڈا کا دسترخوان

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs.1650 میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

1

2

3

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name ______________________ نام

Address ______________________ پتہ

____

Phone No ____________ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email ______________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک/بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6

0800 - 32532

اینٹی انفلیمیٹری ڈائٹ

سوزش معدہ میں ہوتی ہے تریاق

درخشاں فاروقی

معدے کی حساسیت کا اندازہ دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کے ردعمل سے ہوتا ہے۔ عام طور پر ثقیل غذائیں بڑھتی ہوئی عمر میں دیر سے ہضم ہوتی ہیں اور لوگ بچوں کی طرح ہلکی، زود ہضم اور سادہ غذاؤں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ اکثر معالجین بھی بڑوں کے 3 بڑے کھانوں کو 5 یا 6 بار کے مختصر کھانوں پر تقسیم کرتے ہیں۔ خاص کر ناشتے میں دلیے اور دوپہر کے کھانے میں کھچڑیوں کا استعمال آنتوں میں سوزش کا مسئلہ حل کر سکتے ہیں تاہم کیوں نہ ڈائٹ بدل لی جائے۔ یہ کہلاتی ہے اینٹی انفلیمیٹری ڈائٹ جس کی چند خصوصیات اور فوائد یہاں شائع کئے جا رہے ہیں۔

پھل اور سبزیاں:

- ہر کھانے میں تھوڑے سے پھل اور ایک آدھ سبزی شامل کر لی جائے۔
- اپنی پلیٹ کے چار حصے کریں، کم از کم آدھی پلیٹ میں ہری سبزیاں (کھیرا، ککڑی، سلاد کا پتہ، پالک، زیتون، بروکولی، پودینہ، ہرا دھنیا) رکھیں اور باقی حصے میں کوئی ایک یا دو موسمی پھل، تاہم یہ خراب حالت میں نہ ہوں تو ہی بہتر ہے۔
- بیریز یعنی اسٹرابیریز، بلوبیریز اور رس بیریز معدے کی جلن اور آنتوں کی سوزش دور کرنے کے لئے بہترین پھل ہیں کیونکہ ان میں وٹامنز، معدنیات، فائبر، اینٹی آکسیڈینٹس اور فائٹو کیمیکلز موجود ہیں۔

پروٹین کے غذائی ذرائع:

آنتوں کی سوزش دور کرنے میں حیوانی پروٹین بھی نمایاں کردار ادا کرتی ہے مثال کے طور پر مچھلی اور جھینگے معدے میں جلن بھی پیدا نہیں کرتے اور غذائیت میں بھی اعلیٰ غذا ہیں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو روزانہ ایک پیالی دہی کھا لیا جائے۔ خشک میووں میں بادام، برازیل نٹس، اخروٹ، پھلیاں وغیرہ بے حد مفید ہیں۔

مائعات:

بالائی کے ساتھ دودھ، ہلکے نمک کے ساتھ کسی بھی سبزی کا جوس، ہربل چائے، تازہ پھلوں کا جوس اور خالص سادہ ابلا ہوا پانی، یہ تمام مشروبات آنتوں میں سوزش نہیں کرتے۔

روغنیات:

اومیگا-3 فیٹی ایسڈز اور مونوان سچوریٹڈ فیٹی ایسڈز ہمیں وال نٹ آئل، اولیو آئل اور Rapeseed آئل میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔

چند ڈائٹ ٹپس:

صبح ناشتے کے لئے: دلیہ بنایئے، تازہ اخروٹ اور موسم میں دستیاب تازہ بیریز کے چند دانے شامل کر کے کھایئے۔

کھانے سے پہلے مختصر ناشتے کے لئے: کوئی ایک پھل، خشک خوبانی، بادام کے چند دانے، کشمش یا ناریل کھانا، بسکٹس اور کوکیز سے کہیں بہتر ہے۔

کھانے کے لئے: سرخ گوشت سے ہزار درجے بہتر ہے مچھلی کھانا اور دیگر کھانے بھی اولیو آئل اور کنولا آئل میں تیار کئے جائیں۔ ہر کھانے یعنی دوپہر اور رات کے کھانے میں سلاد ضرور شامل کر لیں۔ گہرائی تک تلے جانے والے کھانے نہ کھائے جائیں بلکہ اس کے بجائے اسٹر فرائی اور پوچ کئے ہوئے یا پھر بیک (Bake) کئے ہوئے کھانے کھانا بہتر ہے۔

انتباہ:

شکر اور اس سے بنی اشیاء، جنک فوڈ، چکنائی والا سرخ گوشت، سفید آٹا اور ریفائنڈ آٹے سے بنی روٹی، ڈبل روٹی یا پاستا صحت کے لئے مضر ہے۔

سافٹ ڈرنکس پینا رفتہ رفتہ کم کر کے ان کی عادت ترک کر دیجئے۔

ٹماٹر اور بینگن سوزش کر سکتے ہیں ان دونوں سبزیوں میں ایک مخصوص جز Solanine پایا جاتا ہے جو اپنے کیمیائی اثرات میں شدت رکھتا ہے۔ تاہم ٹماٹر کے بیج نکال کے کھانے سے معدے کا درد یا سوزش کی شکایت عموماً نہیں ہوتی۔ بہتر یہی ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے استعمال کریں۔

وٹامن A2 ، شب کوری سے بچانے کا قدرتی نسخہ

چکنائی میں حل پذیر وٹامنز غذا میں شامل ہونا کیوں ضروری ہے؟

وٹامن A2 کیا ہے

یہ ایک بے رنگ شے ہے جو 1913ء میں دریافت ہوئی۔ یہ اپنی اصل شکل میں صرف حیوانی ذرائع اور سبزیوں کے علاوہ پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جب آپ روشنی سے یکا یک اندھیرے کمرے میں جاتے ہیں تو فوری طور پر کچھ نظر نہیں آتا، لیکن کچھ دیر کے بعد سب چیزیں رفتہ رفتہ صاف دکھائی دینے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ نصف ساعت کے بعد آنکھیں اس مدہم روشنی کی عادی ہو جاتی ہیں۔ یہ عام تجربہ ہے کہ سینما ہال میں بھی ہاتھ کو ہاتھ سجھائی نہیں دیتا لیکن رفتہ رفتہ ہر چیز دکھائی دینے لگتی ہے۔

ہماری آنکھ کا مرکزی حصہ جس کا تعلق تفصیلات اور باریکیوں سے ہے وہ اندھیرے یا مدھم روشنی میں خود کو بہتر طریقے کے مطابق کر لیتا ہے گو کہ وضاحت کے ساتھ تفصیلات نظر نہیں آتیں۔

جن لوگوں میں وٹامن A2 کی قلت ہوتی ہے خواہ یہ قلت معمولی ہی کیوں نہ ہو، وہ تاریکی میں نہیں دیکھ سکتے، رات کو انہیں نظر آنا کم سے کم یا بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ ایک عام آدمی جس میں یہ وٹامن موجود ہو مکمل تاریکی اور گھپ اندھیرے میں بھی اچھی طرح دیکھنے کے علاوہ تاروں کی روشنی میں جب چاند بھی نہ ہو دیکھنے کا اہل ہوتا ہے۔

وٹامن A2 کے خواص:

- یہ خلیوں اور غدود کے افعال میں بہتری لاتا ہے۔
- جلد، قرینہ، ہڈیوں (خصوصاً سر اور ریڑھ) کی صحت مندانہ نشوونما کرتا ہے۔
- یہ کینسر، خسرے اور کمی خون کے امکانات ختم کرتا ہے۔

وٹامن A2 کی قلت:

وٹامن A2 کی قلت اکثر آبادیوں خصوصاً جنوب مشرقی ایشیا میں نہایت عام ہے۔ نئی مائیں بننے والی خواتین کو زمانہ حمل میں اس وٹامن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے وقت اس میں وٹامنز کے ذخیرے یوں بھی کم ہوتے ہیں۔ دودھ چھڑانے کے بعد اس وٹامن کی قلت بڑھ جاتی ہے۔

بچوں میں اندھے پن کی بڑی وجہ اس کی قلت ہے۔ بچہ جس قدر کم عمر ہوگا اتنا ہی زیادہ اسے نقصان ہوگا۔ بچوں میں اس وٹامن کی قلت کی نشانیاں 6 ماہ سے 6 سال کی عمر تک ہو سکتی ہیں۔ اس وٹامن کی اشد ضرورت بچوں میں 6 ماہ سے 6 سال تک ہوتی ہے۔

اگر آپ بے تکی غذا کھاتے ہیں اور خشک دودھ کا استعمال کرتے ہیں تو خبردار ہو جائیے اس دودھ میں وٹامن A2 موجود نہیں ہوتا۔ بغیر چکنائی والا خشک دودھ استعمال کرنا مضر ہے۔

وٹامن A2 کے اثرات:

جلد:

اس کی قلت سے جلد کی سطحی بافتیں اور نرم جھلیاں متاثر ہوتی ہیں۔ جلد کی زیریں سطح کے خلیات جھڑ جاتے ہیں۔ جلد کے مسامات سخت، کھردرے مواد سے بند ہو جاتے ہیں، جو جلد کی بیرونی پتلی سطح پر سخت ہوتے ہیں۔ نتیجتاً جلد خشک، سخت اور کھردری ہو جاتی ہے۔ گھٹنوں، کولہوں، رانوں، بازوؤں اور کہنیوں کی جلد زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ تمام جسم میں کھجلی کی ایک وجہ وٹامن A- کی کمی بھی ہے۔

بال:

بال گرنے کی ایک اہم وجہ وٹامن A2 کی کمی کا ہونا ہے یہی نہیں بلکہ بالوں کا خشک اور کھردرا ہونا بھی اسی کی وجہ ہے۔

ناخن:

ناخنوں میں لکیریں، دراڑیں، گہرے نشانات کا پڑ جانا یا بالائی پرت کا اتر جانا بھی وٹامن A2 کی قلت کا ایک سبب ہے۔

دانت:

دانتوں کی تندرستی کے لئے بھی وٹامن A2 بہت ضروری ہے۔

گردے:

وٹامن A2 کی کمی سے گردوں میں پتھری بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

غذا جن میں وٹامن A2 موجود ہے:

- گاجر، آم، سرخ شملہ مرچ، خربوزہ، تربوز، ہرے پتوں والی سبزیوں میں پالک اور Kale کے علاوہ پنیر میں بھی پایا جاتا ہے۔
- ہر وہ سبزی جو ارغوانی، گلابی یا زردی مائل رنگت رکھتی ہوں لازماً غذا کا جزو بنا کر اپنی اور اپنے کنبے کی صحت برقرار رکھئے۔

پیدل چلنے کے 7 فائدے

صحت کی رو سے دیکھا جائے تو وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے ہم چہل قدمی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بناتے ہیں۔ دن بھر کام کرنے کے لئے نشستوں پر براجمان رہتے ہیں۔ جس سے پیٹ اور اس کے اطراف چربی کی تہہ اکٹھی ہوتی ہے۔ خاص کر دفاتر میں کام کرنے والی خواتین بہت دیر تک نہ کھڑی رہ سکتی ہیں نہ گھوم پھر سکتی ہیں۔ ڈیسک ورک بہت توجہ چاہتا ہے۔ ایک مشکل اور ہے کہ بہت سے دفاتر میں ڈیسک ہی پر لنچ کھایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ نماز کے لئے یا واش روم جانے کے لئے ہی ڈیسک چھوڑا جاتا ہے۔ اس معمول کے بعد چہل قدمی بہت ضروری ہوجاتی ہے۔ ذیل میں پڑھئے پیدل چلنے کے اہم فائدے اور آج ہی اپنے طرز زندگی میں اس سادہ سی ورزش کو شامل کرلیں۔

یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے:

ہالینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق جو افراد 55 برس کی عمر کے بعد پیدل چلنے کی عادت ترک نہیں کرتے ان کی یادداشت ان افراد کی نسبت بہت بہتر ہوتی ہے جو پیدل نہیں چلتے یا بہت کم چلتے ہیں۔ پیدل چلنے والے افراد ذہنی طور پر مستعد اور فعال رہتے ہیں۔

آپ کا دل قوی ہوجاتا ہے:

پابندی سے واک کرتی رہیں تو بلڈ پریشر متوازن رہے گا۔ روزانہ نہیں تو ہفتے میں 4 بار ہی سہی کم از کم 40 منٹ تک چہل قدمی کیجئے۔ جتنا پسینہ خارج ہوتا ہی صحت کے لئے بہتر ہے۔

فالج کا خطرہ ٹلتا ہے:

دوران خون کی رفتار معتدل رہے گی۔ خاص کر خواتین کے لئے یہ خطرہ 40% فیصد کی حد تک ٹل جاتا ہے۔ جسم میں آکسیجن داخل ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے۔ آکسیجن سے دل کے عضلات اور شریانوں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

سینے کے سرطان کا خطرہ کم ہوتا ہے:

سن پاس کے بعد جو خواتین ہفتے میں 7 گھنٹے چہل قدمی کرتی ہیں انہیں بریسٹ کینسر کا خطرہ نہیں رہتا' جو خواتین 3 گھنٹے پیدل چلتی ہیں ایک تحقیق کے بعد پتا چلا کہ ان میں یہ خدشہ 14% فیصد کی حد تک کم ہوجاتا ہے۔

بھربھری ہڈیوں سے نجات:

پیدل چلنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے پورے جسم کے وزن کو اٹھا کے چل رہے ہیں ظاہر ہے کہ یہ کام بھی مشقت سے کم نہیں۔ اگر آپ کم سے کم 45 منٹ تک روزانہ پیدل چلتے ہیں تو آپ کی ہڈیاں بھربھرے پن کا شکار نہیں ہونگیں۔ پیدل چلنے کے دوران نرم دھوپ بھی سینکتی چلی جائیں گی تو وٹامن-D بھی ملتا رہے گا۔

ذیابیطس کا خطرہ دور ہوتا ہے:

لندن کی امپیریل یونیورسٹی کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو پیدل چلتے ہیں' پیدل نہ چلنے والوں کی نسبت 40% فیصد ذیابیطس کے خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

قنوطیت' اضمحلال اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے:

ورزش کرکے کبھی تھکن نہیں ہوتی آپ کا میٹابولزم صحیح رفتار سے کام کرنے لگتا ہے۔ دماغ میں موجود اینڈروفینس (Endorphins) مخصوص مادے متحرک ہوجاتے ہیں جس کے باعث مزاج میں شگفتگی پیدا ہوجاتی ہے۔ تھکن اور افسردگی' قنوطیت اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے۔ ورزش کے خوشگوار اثرات ہی مرتب ہوتے ہیں کبھی کوئی منفی ردعمل نہیں ہوتا۔

ڈپریشن، پژمردگی سے نجات کیسے ممکن؟

دنیا جس تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے اور ہمارا لائف اسٹائل جتنا جدید سے جدید ہوتا جا رہا ہے اتنی ہی تیزی کے ساتھ لوگ ڈپریشن، پژمردگی اور ذہنی تھکان جیسی اعصابی بیماریوں کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی اہم ترین وجوہات کام کا دباؤ، معاشی معاملات اور رشتوں میں کھنچاؤ و عدم اطمینان سمجھا جاتا ہے مگر جدید تحقیق سے ڈپریشن کی حیران کن وجوہات کا انکشاف بھی ہوا ہے۔ آپ کے اٹھنے بیٹھنے، کھانے پینے کے انداز یا کوئی پرانی چوٹ بھی آپ کو ڈپریشن کا مریض بنا سکتی ہے۔ فیصلہ آپ کو خود کرنا ہے کہ آپ اس ڈپریشن کا شکار کن وجوہات کی بناء پر ہوئے ہیں تاکہ آپ اس سے چھٹکارا پانے کے لئے صحیح راستے کا انتخاب کر سکیں۔

کیا آپ اس وجہ سے تو ڈپریشن کا شکار نہیں کہ آپ نے گوشت کھانا ترک کر دیا ہے؟

اگر آپ نے خود کو صحت مند اور سلم رکھنے کی خاطر گوشت کا استعمال بہت کم یا ختم کر دیا ہے تو یہ بھی آپ کے ڈپریشن کی وجہ ہو سکتی ہے کیونکہ اس سے آپ کا جسم آئرن کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے اور خوراک کا یہ اہم ترین جز ہیموگلوبن بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسم میں سرخ خلیوں میں موجود ہوتا ہے اور پورے جسم میں آکسیجن کی ترسیل کا ذریعہ سرانجام دیتا ہے تو اگر آپ آئرن کی کمی کا شکار ہیں تو یقینی طور پر آپ پژمردہ اور تھکن کا شکار رہیں گے جس کا براہ راست اثر آپ کے لائف اسٹائل پر پڑے گا اور بڑی حد تک آپ کے سماجی رابطے خراب ہوں گے اگرچہ گوشت کے متبادل کے طور پر ریڈ بین آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں تاہم اگر آپ اس کا استعمال بھی کرنا چاہتے ہیں تو یہ بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ ہری سبزیوں جیسے پالک، سلاد کے پتے، ہری پیاز وغیرہ سے بھی آئرن کی کمی دور کی جا سکتی ہے اپنی غذا میں ان اشیاء کے وافر استعمال سے آپ اپنے موڈ میں ایک خوش گوار تبدیلی محسوس کریں گے۔

کیا آپ کے اٹھنے بیٹھنے اور چلنے کا انداز ٹھیک ہے؟

آپ حیران ہوں گے کہ یہ کیسا سوال ہے اور اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق؟ مگر اگلی دفعہ جب آپ اپنے کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے ہوں اور شدید تھکن یا پژمردگی

محسوس کریں تو اپنے اٹھنے بیٹھنے کے انداز پر غور ضرور کریں جب آپ خود کو بہت اداس محسوس کرتے ہیں اس وقت بیٹھنے کا انداز بہت ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے اگر اس وقت آپ خود کو ایکٹو کر کے متحرک کرتے ہوئے سیدھے ہو کر بیٹھیں اس سے آپ کے موڈ میں فوری بدلاؤ آئے گا ایک امریکی تحقیق کے مطابق ڈھیلے ڈھالے اور جھکے ہوئے جسم کے ساتھ چلنے والے طلباء میں انرجی کے لیول کم پائے جاتے ہیں اور وہ سیدھے اور چوکس انداز میں بیٹھنے اور چلنے والے طلباء کے مقابلے میں بہت زیادہ ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں۔

جوڑوں کا درد بھی ڈپریشن کی اہم وجہ ہو سکتا ہے۔

اٹلانٹا کے سینٹر فار بزنس کنٹرول کے سروے کے مطابق جوڑوں کے درد کے ہر تین مریضوں میں سے ایک ذہنی طور پر بے چین Anxiety یا ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے رپورٹ کے مطابق اس ڈپریشن کی اصل وجہ درد یا تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اس حوالے سے مختلف تھیوریز موجود ہیں جن میں سے اہم ترین تھیوری یہ بتاتی ہے کہ یہ مرض ذہن پر اس طرح اثر انداز ہوتا ہے کہ اس کے مالیکیول سینٹر نروس سسٹم میں متحرک ہو کر اشتعال انگیز رویے کو جنم دیتے ہیں جو کہ ڈپریشن کی وجہ بنتا ہے۔

کیا آپ بہت زیادہ ادویات تو استعمال نہیں کر رہے؟

اگرچہ ہم صحت مند رہنے کے لئے دواؤں کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں تاہم بعض دوائیں ایسی ہوتی ہیں جو ڈپریشن کا سبب بنتی ہیں یہ ان ادویات کے side effects میں شامل ہوتا ہے اس کی ایک مثال Opiates پر مشتمل پین کلرز ہیں برٹش فارماسیوٹیکل کے ڈاکٹر ڈونالڈ کہتے ہیں کہ ایسی ادویات کا وقتی

استعمال مناسب رہتا ہے کیونکہ یہ انسانی جسم میں موجود قدرتی پین کلرز کیمیکلز کی طرح کام کرتے ہوئے اثر کرتی ہیں مگر ان کا مستقل یا لمبے عرصے تک استعمال قدرتی کیمیکلز کی افزائش کو روک دیتا ہے جس سے جسم کی کارکردگی کم سے کم ہوتی جاتی ہے اور انسان ڈپریشن یا ذہنی تھکن کا شکار ہو جاتا ہے دل کی ادویات کے ساتھ بھی ایسے ہی معاملات ہیں۔ ڈاکٹر ڈونالڈ کا کہنا ہے کہ ان ادویات میں موجود Adrenaline فیملی کے کیمیکلز متاثر ہوتے ہیں جو کہ انسانی موڈ کی تشکیل میں اہم کردار ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر یہ کیمیکل کم متحرک ہو جائیں تو بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن میں بھی کمی ہو سکتی ہے۔

کیا آپ چائے یا کافی کے عادی ہیں؟

اگر آپ دن کا آغاز ایک کپ چائے یا کافی کے بغیر نہیں کر سکتے تو یہ عادت مستقبل میں یقیناً آپ کے موڈ پر منفی اثرات ڈالے گی جب آپ چائے یا کافی پی رہے ہوتے ہیں تب ہر چیز ٹھیک اور موڈ خوشگوار ہوتا ہے لیکن جب کچھ وقت کے لئے چائے یا کافی نہ پی سکیں تو آپ چڑچڑے اور ذہنی طور پر ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چائے اور کافی میں Phenolic کمپاؤنڈز ہوتے ہیں جو جسم کو آئرن کے حصول میں مشکلات پیدا کرتے ہیں اور آئرن کی کمی ڈپریشن کا شکار کر دیتی ہے۔

کیا آپ حال ہی میں بیمار رہے ہیں؟

یہ ایک ناقابل یقین بات ہے کہ کسی بھی قسم کی بیماری ہمارے جسم کے تمام نظام کو سست کر دیتی ہے اس کی ایک وجہ جراثیم اور ان سے پیدا ہونے والی بیماری ہوتی ہے۔ دوسری طرف ہم جو دوائیاں استعمال کرتے ہیں اس کے اثرات بھی اہم وجہ بنتے ہیں۔ بیماری کے دوران ہمارا Immune سسٹم اشتعال انگیز مالیکیول بہت زیادہ تیزی سے پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے یہ مالیکیول جنہیں Cytokines کہا جاتا ہے جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط

بناتے ہیں۔ تاہم اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں Serotonin میٹابولزم کا لیول غیر متوازن ہو جاتا ہے اور مجموعی طور پر ہماری طبیعت سست محسوس ہوتی ہے۔

آپ کیلا کم تو نہیں کھا رہے ہیں؟

جسم میں موجود فائبر کی کمی آپ کا موڈ سست کر سکتی ہے اور آپ کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتی ہے فائبر کی کمی کو دور کرنے کے لئے خوراک میں کیلوں کی ایک مناسب مقدار ضرور شامل ہونی چاہئے۔ اس کے ساتھ اسی اقسام کی دیگر خوردنی اشیاء جیسے گندم، پاستا وغیرہ استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ ایک چاکلیٹ کھا کر فوری انرجی حاصل کرنے کی کوشش کریں بہتر ہے کہ چند کیلے کھا لیں کیونکہ چاکلیٹ کھانے سے آپ کا شوگر لیول بہت تیزی سے بڑھے گا اور اسی تیزی سے کم بھی ہو جائے گا جو کہ سستی اور ذہنی تھکن کا سبب بنے گا کیلے میں موجود فائبر جسم کو مستحکم فائبر مہیا کرتا ہے جس میں شوگر لیول متوازن اور موڈ اچھا رہتا ہے۔

کیا آپ ذہنی انتشار کا شکار ہیں؟

ماضی کی ناکامیاں اور مستقبل کے اندیشوں کے درمیان بھٹکتا ہوا آپ کا ذہن کبھی پر سکون نہیں رہنے دے گا اور نہ ہی ایسی صورتحال میں آپ اس کام پر توجہ دے سکتے ہیں جو آپ اس وقت کر رہے ہوتے ہیں ہارورڈ کے نفسیات دانوں نے ایک اسٹڈی تیار کی ہے جس کے مطابق ذہنی طور پر منتشر افراد صرف ماضی اور مستقبل کی سوچوں میں غلطیاں کرنے کی وجہ سے زندگی کے کسی بھی دور یا لمحے کو انجوائے نہیں کر پاتے یہ رویہ انہیں رفتہ رفتہ سماجی طور پر تنہا کر دیتا ہے ایک سروے کے مطابق ایسے افراد کے مقابلے میں وہ لوگ زیادہ پر سکون اور مطمئن نظر آئے جو صرف حال کے حوالے سے سوچا کرتے ہیں۔

کیا آپ چلتے ہوئے ٹی وی کے سامنے سونے کے عادی ہیں؟

اگر آپ ٹی وی یا کمپیوٹر چلتی ہوئی حالت میں چھوڑ کر سونے کے عادی ہیں تو اس کی روشنی آپ کی نیند پر اثر انداز ہوگی اور مکمل آرام نہ ملنے کے باعث یہ چیز آپ کا موڈ خراب رکھے گی۔ فطری طور پر انسان تاریکی میں سونے کا عادی ہے اسی لئے جب سورج نکلتا ہے تو ہماری آنکھ کے پیچھے موجود Retina ہمارے ذہن کو بتا دیتی ہے کہ اٹھنے کا وقت ہو گیا ہے یہ بھی دراصل ہارمونز کے توازن اور عدم توازن کا معاملہ ہے اگر ہمارے خلیات اور ہارمونز ایک توازن میں رہتے ہیں تو ہم ڈپریشن سے دور رہ پاتے ہیں آن ٹی وی یا کمپیوٹر کی ہلکی سی روشنی بھی ہمیں بے آرام رکھتی ہے جس سے ہارمونز غیر متوازن ہو جاتے ہیں اور آپ غصے، جارحیت اور ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔

آپ رقم کس طرح خرچ کرتے ہیں؟

یہ دیکھا گیا ہے کہ پیسے سے خوشی خریدی جا سکتی ہے مگر صرف اس صورت میں جب آپ یہ پیسہ یا رقم کسی دوسرے شخص پر خرچ کریں۔ مغربی ممالک کے کئی طبی تحقیقاتی اداروں نے یہ تجربہ کیا کہ انہوں نے لوگوں کے دو گروپ بنائے اور ان میں سے ہر ایک شخص کو پانچ پانچ ڈالر کے کچھ لفافے دیئے گئے ان میں سے ایک گروپ کو یہ رقم اپنے اوپر خرچ کرنے کو دی گئی جبکہ دوسرے گروپ نے یہ رقم دوسرے لوگوں پر خرچ کرنا تھی (یا ڈونیشن وغیرہ کے لئے) ایک ہفتے کے بعد رقم خرچ کرنے کے بعد جب دونوں گروپ کے افراد کا

نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو دوسرے لوگوں پر رقم خرچ کرنے والے افراد خوش و خرم اور مطمئن نظر آئے جبکہ خود پر خرچ کرنے والوں میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔

ملئے کوکنگ ایکسپرٹ نزیحہ خان سے

یہاں ذائقہ اور مہارت ہوئے یکجان

شاہین ملک

نزیحہ خان انگریزی ادب کی نہایت لائق طالبہ رہیں اور اس مضمون میں ماسٹر کرنے کے بعد ایم فل کرنے اور پبلک سروس کمیشن کے امتحان کی تیاری کرنا چاہتی تھیں لیکن باورچی خانے اور نت نئی ڈشز بنانے کے شوق نے انہیں اپنے سوا کچھ بھی نہ کرنے دیا۔ پتا نہیں کیسے ہوں گے وہ لوگ جو تین وقت کا کھانا مجبوراً پکاتے ہیں۔ نزیحہ خان سے ملئے تو آپ کو کھانوں کی تاریخ، کیمسٹری اور سائنس کی سمجھ آنے لگتی ہے۔ وہ گھریلو سطح کی اعلیٰ پروفیشنل لوگوں کی طرح پکانے والی ہیں اور اپنے گھر ہی پر سہ پہر 3 بجے سے شام 6 بجے تک کوکنگ کلاسز لیتی ہیں۔ ہوم کوکنگ سے کلاسز تک کا یہ سفر کیسے شروع ہوا اور کتنی کامیابی سے جاری ہے چلئے ان سے مل کر پوچھتے ہیں۔

''مجھے اچھا کھانا کھانے بلکہ کھانے سے زیادہ پکانے کا شوق تھا۔ جب انگریزی ادب پڑھ رہی تھی تو مستقبل کے منصوبوں میں یہ کہیں شامل نہیں تھا کہ ایک دن صرف پکانے کے لئے وقف ہو جاؤں گی مگر یہ بھی ہے کہ پکانے میں جنون کا یہ عالم تھا کہ ریسٹورنٹ میں کھانا کھاتے ہی اس کے اجزاء اور ترکیب جاننے کی کوشش کرتی۔ کتابوں کا مطالعہ کرنے کی اچھی عادت نے مجھے بڑا سہارا دیا۔ گھر میں نئی نئی چیزوں کا تجربہ کرتی تھی۔ شادی سے پہلے بھی اور بعد میں بھی ریسٹورنٹ جیسا کھانا بنانے کی دھن رہی۔ ایم فل تو میں نہ کر سکی مگر اپنے دوسرے جنون کو حقیقت میں ڈھلتے دیکھ لیا۔

کراچی شہر کی بہت سی بچیاں اور خواتین نئے کھانے پکانے سیکھنے اور ان کی کوالٹی بہتر بنانا چاہتی ہیں مگر تمام کی تمام PITHM اور COTHM نہیں جانا چاہتیں نہ ہی انہیں ہوٹل انڈسٹری میں بطور باورچی اپنا کیریئر بنانا ہے۔ اس طرح دوست احباب کے کہنے پر دسمبر 2012ء میں، میں نے باقاعدہ کلاسز لینا شروع کیں۔ سب سے پہلے گروپ کو بیکنگ سکھائی۔ بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ ریسیپی کا رزلٹ بہت اچھا آیا۔ ہوتا دراصل یہ ہے کہ ریسیپی تو آپ کو دنیا کے کسی بھی جریدے اور کتابوں میں مل جاتی ہے۔ انٹرنیٹ بھرا پڑا ہے لیکن اسے اپنے تجربے اور علم کے حساب سے بنانا اصل کام ہوتا ہے۔ یہ مہارت پریکٹس سے آتی ہے''۔

''آپ نے PITHM کا ذکر کیا میں بھی پوچھنا چاہ رہی تھی کہ خواتین کیوں اس ادارے سے تربیت نہیں لینا چاہتیں؟''

''اول تو سب کو گھریلو سطح پر اپنے کھانوں کے معیار بہتر بنانے ہیں۔ کسی نے ہوٹل میں جا کر باقاعدہ شیف کی نوکری نہیں کرنی۔ ساری بات دلچسپی اور وقت کی تقسیم کی ہے۔ دوسرے ہر خاتون مردوں کے ساتھ کام نہیں کرنا چاہتی لیکن دوسری طرف دیکھا جائے تو ایک پروفیشنل شیف کے کورس میں لاتعداد اسباق ہوتے ہیں۔ ان اداروں سے فارغ التحصیل ہونے والے کچھ تو صرف باورچی ہوتے ہیں۔ وہ غذائیت کی سائنس سے شاید ہی واقف ہوں لیکن انہیں مہارت سے Tools کا استعمال کرنا آتا ہے۔ سبزیوں، پھلوں کی کٹنگ بہت مہارت سے کرتے ہیں۔ کوکنگ جانتے ہیں اور گارنشنگ کے رموز سے بخوبی واقف ہوتے ہیں مگر وہ تمام کے تمام شیف نہیں ہوتے وہ شیف کے مددگار باورچی ہوتے ہیں''۔

Macaroni Cheese Bake

''کوکنگ کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟''

''کیٹرنگ کے بزنس کے علاوہ کیولنری انسائیکلوپیڈیا ترتیب دے رہی ہوں۔ آپ میرے بلاگ سے فری ریسیپی آف دی ویک پڑھ سکتے ہیں جسے میں تیار کر کے تصویر کے ساتھ دیتی ہوں۔ اس کے بعد کالز آنا شروع ہو جاتی ہیں اور لوگ میری ریسیپیز لے کر اپنے انداز سے ٹی وی پر سکھانے لگتے ہیں۔ کئی مرتبہ میری ریسیپیز دو چار ہفتوں بعد ٹی وی چینلوں پر آن ایئر آتی ہیں۔ ان معاملات کا بھی کوئی ضابطہ اخلاق ہونا چاہئے۔ کلاسز کے علاوہ میں آن لائن کھانوں کے آرڈر لیتی ہوں۔ ان میں کیکس، دیگر میٹھے ذائقے اور نمکین ڈشز بناتی ہوں۔ کیٹرنگ کا بزنس بھی ہے۔ ریسٹورنٹس کے مینیو سیٹ کرتی ہوں۔ متعدد نئے ریسٹورنٹس کو خدمات بہم پہنچائیں۔ مختلف ہوٹلز کے ساتھ ورکشاپس بھی کرتی ہوں جہاں کیک بنانے کی تکنیکوں کی تربیت دیتی ہوں۔ فیس

Turkish Grilled Eggplant and Spicy Chickpeas Salad

بک پر میری مائی سیکرٹ بیکس کے نام سے ویب سائٹ ہے جہاں دنیا میں آپ کہیں بھی ہوں' کھانے کے اجزاء میں گڑبڑ ہو جائے یا کوئی مسئلہ درپیش آ جائے میں آن لائن مشاورت کرتی ہوں یعنی میری صبح' میری شام اور رات کچن کے اردگرد ہی گزرتے ہیں۔ میرا تعلق اتر پردیش کے شہر لکھنو سے ہے جبکہ جائے پیدائش کراچی ہی کی ہے۔ اپنی بزرگ خواتین سے مغلئی اور دوسرے روایتی کھانے بہت دلچسپی سے سیکھے اور ہر دوسری پاکستانی لڑکی کی طرح چائنیز' ملائیشین' تھائی' امریکن تھائی' سنگاپورین اور اٹالین کھانوں کو سیکھنے کی کوشش کی۔ بیکنگ میں چھوٹی بڑی غلطیوں پر قابو پایا۔ میں نے دیکھا کہ نوجوان لڑکیوں میں بھی بیکنگ کا شوق پایا جاتا ہے۔ اس لئے ابتداء بیکنگ سکھانے سے کی''۔

''بٹر کریم آئسنگ بنانا غیر معمولی فن ہے' اور یہ بھی بتایئے کہ کیک کیسے بنایا جائے کہ بہت دنوں تک تازہ رہے؟''

''دیکھئے بٹر کریم کا ratio درست ہو جائے تو اسٹیبلائزر شامل کر کے اسے بنایا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کیک کی تازگی چاہتی ہیں تو جب آمیزہ تیار کر رہی ہوں کریم اور کوکنگ آئل شامل کر لیں۔ جب تیار ہونے پر آئے تو کوئی جوس مثلاً پائن ایپل یا اورنج جوس تھوڑی سی مقدار میں ملا لیا جائے تو کیک نرم اور خستہ بنتا ہے''۔

''اگر آپ کو فونڈنٹ کیک آرڈر کرنا ہو تو کتنے روز پہلے بتایا جائے؟''

''یہ کیک ڈیزائن کے ساتھ بنتے ہیں اور تقریباً دس روز مجھے ملیں تو میں اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا نچوڑ دے سکوں گی''۔

''ذاتی طور پر آپ کو کس طرح کے کھانے پسند ہیں؟''

''کھانے تو اٹالین' تھائی' چائنیز وغیرہ ہی پسند ہیں اور اگر کیک پوچھیں تو چاکلیٹس کی ورائٹی والے' حال ہی میں' میں نے چاکلیٹ چلی کیک بنایا اور بنانا سکھایا ہے۔ یہ بہت مزے کا فلیور رکھتا ہے''۔

''آپ کسی فوڈ چینل پر کیوں نظر نہیں آتیں' اگر آفر آئے تو ترجیحاً کہاں جانا پسند کریں گی؟''

''نہیں۔ کہیں بھی نہیں جانا چاہوں گی کیونکہ مجھے گھر پر آزادی کے ساتھ خواتین اور لڑکیوں کو سکھانے میں دلچسپی ہے۔ چینل پر جانا قطعاً مسئلہ نہیں ہے بس میں اس ماحول کی نہ تو عادی ہوں نہ ہی اب اس فیز میں ہوں۔ مجھے یہ کام بچکانہ سے معلوم ہوتے ہیں۔ اب ذاتی تشہیر اور گلیمر کی ضرورت نہیں رہی۔ اپنی فیملی اور بچوں کے ساتھ ان کلاسز کی مصروفیت ہی بہت ہے۔ میں دراصل اب بہت میچور ہو چکی ہوں''۔

Steak on Bread

''آپ کے پسندیدہ شیف کون کون ہیں؟''

''پاکستان میں محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری پسند ہیں۔ یہ غذائیت اور توانائی کے علاوہ کیولنری آرٹ کو سمجھنے والی شخصیتیں ہیں''۔

''بچے ہوئے کھانے کے استعمال کی ٹپ بتایئے؟''

''یہ تو خاصا دلچسپ اور تخلیقی کام ہے۔ آپ سینڈوچز کی فلنگ بنا لیجئے۔ پزا کی ٹاپنگ بنا لیجئے۔ تھوڑا سا پنیر ملا کر کیسرولز بن سکتے ہیں''۔

''پکانے کیلئے موزوں برتن، اسٹین لیس اسٹیل بہتر یا ایلومینیم کے رف ٹف برتن' یا پھر نان اسٹک میٹریل''۔

''عام استعمال کے لئے رف اینڈ ٹف برتن ہی موزوں رہتے ہیں۔ دنیا بھر میں اسٹیل استعمال ہونے لگا ہے۔ میں بھی وہی کرتی ہوں''۔

''صحت کے لئے چائنیز سالٹ بہتر ہے یا چکن پاؤڈر؟''

''زیادتی ہر چیز کی بری' ہمارے تمام بازاری کھانوں میں یہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں بازاری فلیور میکرز ہیں اور صحت کے لئے مضر ہیں۔ تاہم صرف چکن پاؤڈر اور چائنیز سالٹ ہی نہیں چلی ساس اور Oyster Sauce میں بھی کچھ اجزاء ایسے ہیں جو ہڈیوں کو گلاتے ہیں۔ ان سب کا بے تحاشہ استعمال نہیں کیا جانا چاہئے''۔

''پریشر کوکر بہتر ہے یا عام دیگچی؟''

''دیگچی ہی بہتر ہے۔ پریشر کوکر میں پکانے سے غذا کی اصل نرمی' خستگی' ذائقہ اور غذائیت سب ضائع ہو جاتے ہیں۔ پریشر کوکر صرف وقت بچاتا ہے مگر آلو گوشت' پائے' نہاری' حلیم اور کنا پکانے میں اسے استعمال نہ ہی کیا جائے تو بہتر ہے۔ پچھلے وقتوں میں گھروں کے صحن کی زمین کھود کر مٹی کی ہانڈی میں کنا بنایا جاتا تھا۔ آج بھی کنا اسی طرح پکایا جاتا ہے۔ دھیمی آنچ پر دیگچی کو آٹے سے بند کر کے پکانے سے اس کے جوسز متاثر نہیں ہوتے''۔

''کھانا تیار کر کے پیش کرنے اور کٹلری کے رنگوں کا کھانے کی اشتہا بڑھانے میں کتنا کردار ہوتا ہے؟''

''بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کھانا نفاست سے ان رنگوں کے برتنوں میں نکلے جو پکے ہوئے کھانے کی رنگت سے متضاد ہوں۔ کھانا اگر سفید رنگ کا ہے تو پلیٹر بلیک یا میرون یا کسی بھی گہرے رنگ کے برتن میں جچے گا۔ اس طرح گہرے رنگ کے کھانے ہلکے رنگوں سفید پلیٹر میں سجائے جائیں تو اچھے لگتے ہیں۔ آج کل برتنوں میں کالا رنگ پسند کیا جا رہا ہے''۔

Chicken and Beans Chalopa

Cracker Fried Chicken

Spanish Patata Biavas

کچن کی تعمیر و تزئین

انجینئرنگ اور جمالیات کا پیکر

سوال یہ ہے کہ آپ کے کچن کا کس طرح ڈیزائن ہونا چاہئے۔ کیا آپ نئے رہن سہن کے انداز اپنانے میں سنجیدہ ہیں؟ جان لیجئے کہ تعمیرات میں بنیادی ہنرمندی ظاہر کی جاسکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ نے سادہ ہیئت کے باورچی خانوں میں بہت دن تک کھانا پکایا ہو لیکن وسائل اور بجٹ جب بھی سہولتیں مہیا کریں آپ اپنا کچن ازسرنو ترتیب دے سکتی ہیں۔

اس کمرے میں برتن ذخیرہ کرنے، کھانے پینے کے سامان اور مصالحہ جات کو بحفاظت رکھنے، مائیکروویو اوون، فریج، فریزر، چولھے کی تنصیبات، چمنی، برتن دھونے کے سنک، کاؤنٹر ٹاپس، کمرے کی گنجائش اور رقبے کو دیکھتے ہوئے کھانے کی میز اور لائٹنگ یعنی روشنی کے لئے ایک موثر نظام مرتب کیا گیا ہے۔ یہ تمام نکات ردھم کے ساتھ پیش کئے جائیں تو یقیناً انہیں استعمال میں سہولت رہے گی۔
کچن میں نہ تو آپ کو چغتائی کا آرٹ کسی دیوار پر آویزاں کرنا ہوتا ہے نہ رگ بچھانے کا جوہر آزمانا ہوتا ہے۔ لیکن رنگ اور سہولتوں کے مابین توازن بہرحال رکھنا ہوتا ہے۔

کچن کو اسٹائل دیجئے

اسٹائل کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو یہاں کن کن خدمات کو کتنی جدید سہولتوں کے ساتھ پیش کرنا ہے۔ مثال کے طور پر کاؤنٹر ٹاپ ہر کچن کی اولین ضرورتوں میں شمار ہوتا ہے۔ خواہ آپ سادہ ہیئت والے کچن میں سادہ دو برنرز والا چولھا سلیب پر رکھ کر کھانا پکالیں۔ ایک کاؤنٹر ٹاپ کے نیچے دو کیبنٹس نیچے اور تین یا چار دیواروں پر نصب کروا کے مصالحوں اور اناج وغیرہ کا ذخیرہ کرنے کی گنجائش نکال لیں۔ کام تو یوں بھی چل جائے گا لیکن اگر آپ کے پاس کشادہ جگہ ہے تو ان چند تجاویز پر توجہ دیجئے۔

- کاؤنٹر ٹاپ کی خریداری سے پہلے جدید طرز کے ڈیزائنرز سے رابطہ کرلیں۔ ان کی ویب سائٹس پر جا کر رنگوں کی ورائٹی دیکھیں۔ کیا یہ رنگ آپ کے کچن کی دیگر اشیاء کے ساتھ میل کھاتے ہیں۔ کیا یہ غیر متناسب تو نہیں، ماربل سے بننے والے کاؤنٹر ٹاپس کی زیبائش اور نقش و نگار اور کچن کے تصور سے امتزاج رکھتے ہیں یا نہیں۔

- کچھ انجینئر بیضوی، چوکور، دائرہ یا مستطیل اشکال میں بھی کاؤنٹر ٹاپس بناتے ہیں۔ کچھ خواتین کم موٹائی والی کاؤنٹر ٹاپس پسند کرتی ہیں اور کچھ لطیف احساس اجاگر کرتی ہوئی، غرضیکہ یہ آپ کے اپنے ذوق اور کام کرنے کی عادت پر منحصر ہے۔

- درازوں کے Pulls اور دیگر تنصیبات میں اسٹین لیس اسٹیل کی دھات استعمال کی جاتی ہے۔ ڈیزائنرز کی کیٹلاگ سے میچنگ کرتے ہوئے سامان کی خریداری کریں گی تو آرائش کے غیر متوازن ہونے کا احتمال نہیں رہے گا۔

- اگر آپ براؤن رنگ کے شیڈ میں کاؤنٹر ٹاپس یا کیبنٹس بنوا رہی ہیں تو پھر اسٹین لیس اسٹیل کے ہینڈلز کا روپہلا دھاتی رنگ اس سے امتزاج نہیں رکھے گا۔ پھر کسی اور دھات میں ہینڈلز لگوانے بہتر رہیں گے۔

- بہت اعلیٰ انٹیریئر آپ کو سہولت سے کھانا پکانے دیں یہ بھی سو فیصدی ممکن نہیں۔ اس لئے ترتیب اور توازن کے ساتھ کفایت اور سہولت کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔

- سنک پر آپ کو بہت سے کام کرنا ہوتے ہیں۔ سبزی گوشت دھونے سے لے کر برتنوں کی دھلائی تک، پہلے تو کوشش کی جائے کہ واشنگ ایریا علیحدہ سے بنوالیا جائے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو سنک گہرا ہونا چاہئے تاکہ نل کھولنے پر یا کام کے دوران پانی اچھل کر کاؤنٹر پر نہ پڑے۔ پانی زیادہ گرتا رہا تو بہت جلد لکڑی کی تنصیبات خراب ہوسکتی ہیں۔

- کام ختم ہوجانے کے بعد یا رات کو کچن ایک بار ضرور صاف کرلینا بہتر ہوتا ہے۔ سفید سرکے سے کاؤنٹر صاف کرلیجئے اور کوئی بھی حشرات ختم کرنے والی کیمیائی دوا کھانے کی اشیاء کے قریب نہ رکھیں۔ ماربل کاؤنٹر ٹاپس پر براہ راست چھری سے کچھ بھی کاٹنے کا کام نہ کیجئے۔ اس پر چاپنگ بورڈ رکھ کر ہی کچھ کاٹئے ورنہ آڑھی ترچھی لکیریں کچن کے جمالیاتی حسن کو سبوتاژ کرڈالیں گی اور آپ کہلائیں گی انتہائی پھوہڑ کہ جس نے قیمتی ماربل کا برا حشر کردیا ہو۔

کیکٹس کرافٹ کریں

گھر آنگن سجالیں

گھر کی آرائش میں مہنگی چیزوں سے زیادہ فن اور حس جمالیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر سلیقے اور ہنر مندی سے کام لیا جائے تو خواتین معمولی گھریلو اشیاء کو بھی کارآمد اور دیدہ زیب بنا سکتی ہیں۔ جیسے کہ پتھروں پر پینٹنگ کر کے مختلف اشکال سے آرائش کی جاسکتی ہے۔

آج ہم آپ کو پتھروں کی مدد سے کیکٹس بنانا سکھائیں گے آپ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو آزمایئے۔ یہ نہایت آسان فن ہے۔ اگر آپ کو کیکٹس کے کانٹے برے لگتے ہیں یا آپ کو تازہ حالت میں کیکٹس دستیاب ہی نہیں تو فکر نہ کریں۔ پتھر جمع کریں اور انہیں کھلتے ہوئے سبز رنگوں سے آراستہ کر کے گھر، دفتر یا لابی کو دل آویز بنا دیں۔

کیکٹس بنانے کے لئے جو اشیاء آپ کو درکار ہیں ان کی فہرست بغور پڑھ لیں:

1- پتھروں کی ایسی ساخت جو آپ کے گلدان میں اوپری سطح سے واضح ہو اور نظر آتی رہے۔

2- گلدان یا گملا

3- پانی

4- سفید اور سبز ایکریلک رنگ

5- مولڈنگ پاؤڈر

6- برش (گولائی کی ساخت میں)

پتھروں کا انتخاب کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ لمبی شکل کے ہوں جو رنگنے کے بعد حقیقی کیکٹس کی طرح نوکدار اور دو شاخہ دکھائی دیں۔

- اب پلاسٹک کے برتن میں تھوڑا سا پانی لیں اور اس میں مولڈنگ پاؤڈر شامل کر کے اس کا مکسچر تیار کریں۔ مکسچر کو خوب اچھی طرح سے ہلائیں، جب تک کہ یہ کریمی شکل نہ اختیار کر لیں۔
- اب اپنے گملے میں تھوڑی گنجائش چھوڑ کر اس کریمی مکسچر کو بھر دیں اور اسے خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔
- اگلے مرحلے پر کیکٹس پتھر پر سفید ایکریلک پینٹ کا بیس کوٹ لگائیں جب خشک ہو جائے تو اس پر میڈیم سبز رنگ کا کوٹ لگائیں۔ مثال کے طور پر Emerald Green رنگ زیادہ مناسب رہے گا۔ کیکٹس کو خوبصورت بنانے کے لئے رنگوں کے دو کوٹ لگائیں۔
- گملے میں موجود خشک ہو جانے والے سفید مکسچر کو براؤن رنگ کریں۔
- اب چھوٹے گول برش کو گہرے سبز رنگ میں ڈبو کر اپنے کیکٹس کو بڑے حصوں میں تقسیم کرنے کے لئے خط مستقیم کی لکیر کھینچیں۔ لائن کے لئے برش کو پتھر کے اوپر سے شروع کر کے نیچے لے جائیں۔
- سفید پینٹ میں ایک قطرہ گرین پینٹ شامل کر کے ہلکا سا شیڈ بنائیں اور ہر کیکٹس کے اندر لائن کو ہائی لائٹ کرنے کے لئے پینٹ کر دیں۔
- اب اس مرحلے پر کیکٹس کو حقیقی رنگ دینے کی ضرورت ہے جس کے لئے گہرے سبز رنگ کو پتلا کر کے اسے کیکٹس کے مختلف حصوں کی لائنوں پر کچھ اور شیڈ دے دیں۔
- ہلکی لائنوں پر زردی مائل سبز رنگ کے نقطے لگا لیں اور گہرے براؤن رنگ سے گچھے کی شکل میں باریک لائنیں لگا دیں خوبصورت کیکٹس تیار ہے۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

واش روم کی فٹنگز صاف کرنے کا طریقہ بتادیں؟ میں انہیں باقاعدگی سے دھو کر صاف ہی رکھتی ہوں لیکن پھر بھی ان پر گہرے نشانات پڑ گئے ہیں انہیں کیسے صاف کیا جائے؟ سائرہ عظیم... حیدرآباد

اس کا طریقہ نہایت آسان ہے مٹی کے تیل میں میٹھا سوڈا ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کرلیجئے اور واش روم کی فٹنگز پر اچھی طرح لگا کر آدھ گھنٹہ بعد گیلے کپڑے سے پونچھ کر صاف کریں اور معمول کے مطابق کپڑے دھونے کے ڈٹرجنٹ سے دھو کر خشک کرلیں اس طرح مٹی کے تیل کی ناگوار بو دور ہوجائے گی۔ مٹی کے تیل کو گھر میں نہایت احتیاط سے رکھیں۔ کچن' سوئی گیس کی لائن' بجلی کے سوئچ' پانی کی موٹر اور کسی بھی چنگاری پیدا کرنے والی چیز اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھئے۔

میری آنکھوں کے نیچے اکثر ورم آجاتا ہے' اس میں عموماً کوئی تکلیف تو محسوس نہیں ہوتی لیکن چہرہ کافی بدنما معلوم ہوتا ہے۔ کوئی باکفایت اور آسان ترکیب بتادیں؟ ثمینہ واجد... ٹنڈو الہیار

آنکھوں کے نچلے حصے پر ورم کی اصل وجہ کا تعین بے حد ضروری ہے۔ تھکان' نیند کی کمی' خوراک میں ضروری غذائی اجزاء کی ناکافی مقدار' ادویات کا ری ایکشن یا موافق نہ آنا اور موروثیت اس کیفیت کی وجوہات میں سرفہرست شمار ہوتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے اپنے قریبی معالج سے فوری مشورہ کیجئے۔ ایک مرتبہ صحیح تشخیص بے حد ناگزیر ہے۔ خدانخواستہ سانس کے امراض اور ایگزیما بھی ان محرکات میں شامل ہیں جو اس ورم کی وجہ ہوسکتی ہیں۔ اس کیفیت کو نظرانداز کرنا اور محض گھریلو ٹوٹکوں پر انحصار مضر ہوسکتا ہے۔ جہاں تک عمومی نگہداشت کا تعلق ہے تو اس سلسلہ میں کھیرے کے ٹھنڈے سلائس یا پھر چھلے ہوئے کچے آلو اور کھیرے کا عرق برابر مقدار میں ملالیں۔ روئی کے پھائے کی مدد سے متاثرہ حصہ پر لگائیں۔ خیال رہے کہ یہ آمیزہ آنکھ میں داخل نہ ہونے پائے۔ دس سے پندرہ منٹ آنکھیں بند کرکے آرام کریں اور ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر نرمی سے خشک کرلیں۔ نیز صرف ٹھنڈے پانی کے چھینٹے بھی مفید ہیں جسم میں پانی کی کمی بھی اس کا ایک سبب ہے تازہ صاف پانی مناسب وقفہ سے پینے کا بھی اہتمام کیجئے۔

موسم سرما میں چائے بہت جلد ٹھنڈی ہوجاتی ہے لہٰذا میں تھرماس میں رکھتی ہوں' مسلسل استعمال کی وجہ سے اس میں باسی چائے جیسی ہیک پیدا ہوجاتی ہے تازہ چائے بنا کر تھرماس میں رکھی جائے تو بھی چند منٹوں بعد کپ میں انڈیلنے پر گھنٹوں پہلے کی بنائی ہوئی چائے جیسا ذائقہ اور ہیک محسوس ہوتی ہے اسے دور کرنے کا طریقہ بتادیجئے؟ آمنہ سعید... رحیم یار خان

سب سے پہلے تو آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا ہوگا کہ جونہی تھرماس خالی ہوجائے آپ اسے فوراً سادہ پانی سے دھو کر جالی کے ریک یا کسی ایسی چیز پر الٹ کر رکھیں کہ گر کر ٹوٹنے کا خدشہ بھی نہ ہو اور اس میں موجود پانی بھی بہہ جائے۔ باسی چائے کی ہیک دور کرنے کے لئے چوتھائی پیالی کی مقدار کے برابر دہی میں چٹکی بھر نمک اچھی طرح ملا کر تھرماس یا فلاسک میں اچھی طرح لگا کر 7-5 منٹ کے لئے ہوادار جگہ پر رکھیں' پھر سادہ پانی سے کھنگال لیں اور معمول کے مطابق برتن دھونے کے ڈٹرجنٹ سے دھوئیں اور اوپر دیئے گئے طریقہ کے مطابق ریک یا چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں۔

ہمارے ہاں سوپ میں صرف انڈوں کی سفیدی شامل کی جاتی ہے جبکہ گھر والوں کو انڈے کی زردی کا ذائقہ سوپ میں پسند نہیں ہے' جبکہ میرا سوال یہ ہے کہ کبھی تو زردی اور سفیدی باآسانی علیحدہ ہوجاتی ہیں اور کبھی زردی ٹوٹ کر سفیدی میں مل جاتی ہے امید ہے کہ آپ کوئی درست طریقہ بتادیں گی؟ ہما خورشید... خانیوال

جی ہاں! کیوں نہیں انڈوں کی زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے یوں تو کئی طریقے ہیں لیکن آپ کے لئے آسان یہ رہے گا کہ سوپ میں شامل کرنے سے کچھ دیر قبل انہیں فرج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں اور بوقت ضرورت زردی اور سفیدی کو علیحدہ کرلیں اس کے علاوہ اگر پسند کریں تو ایک عدد ایگ سیپریٹر کچن میں رکھیں۔ ہمیشہ کام آنے والی چیز ہے اور بہت مناسب قیمت پر بھی دستیاب ہے۔ یاد رہے کہ ہر انڈے کو علیحدہ پیالی میں توڑیں۔ زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے بعد ایک درمیانے باؤل میں منتقل کریں۔ سوپ اور دیگر کوکنگ کے لئے تو فرج میں رکھے ہوئے انڈے ٹھیک رہتے ہیں اگر بیکنگ کے لئے انڈے استعمال کرنا ہوں تو فرج میں رکھے ہوئے انڈوں کو زردی علیحدہ کرنے کے بعد چند منٹ کمرے کے درجہ حرارت پر رہنے دیں اور پھر ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ ٹھنڈے انڈوں سے بیکنگ کے مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہوجاتا ہے۔

میں کافی الجھن کا شکار ہوں بچوں کا بہت خیال رکھتی ہوں لیکن اس کے باوجود بھی بڑے بچے کو دانتوں سے ناخن کاٹنے کی عادت پڑگئی ہے۔ مار اور ڈانٹ سب طریقے آزمالئے کوئی فائدہ نہیں ہوتا آپ ہی میری رہنمائی فرمائیں بہت نوازش ہوگی؟ حمیرہ خان... روہڑی

اس صورتحال میں پریشان ہونے کے بجائے تحمل کا مظاہرہ کیجئے' کسی بھی مشکل صورتحال میں ہمارا فطری ردعمل بھی مسائل کو پیچیدہ بنا سکتا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن دانتوں سے کاٹنے کی عادت عموماً ماحول میں رونما ہونے والی ایسی تبدیلی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جس کے ساتھ بچے سمجھوتہ نہ کرپا رہے ہوں' اس ضمن میں دو طرح کی وجوہات زیادہ تر مشاہدے میں آئی ہیں۔ پہلی صورت یہ ہوتی ہے کہ جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے تو گھر بھر کی آنکھوں کا تارا ہوتا ہے اس ننھے مہمان کی ہر بات اور ہر ادا پر گھر والے واری قربان جاتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اور سیکھنے اور دہرانے کے دور میں داخل ہوتا ہے تو اس کی ہر بات کو بچپن سمجھ کر نظرانداز کردیا جاتا ہے۔ یہ حسین منظر اس لمحہ ٹوٹتا ہے جب بچہ کی کسی حرکت کے سبب کوئی قیمتی یا ضروری چیز ضائع ہوجائے یا ٹوٹ جائے۔ اب اس نقصان کی کوفت بچہ پر شدید غصہ' ڈانٹ ڈپٹ یا مار پیٹ کے ذریعے اتاری جاتی ہے۔ بسا اوقات والدین یا بڑوں کا یہ ردعمل اتنا شدید ہوتا ہے کہ بچہ غلطی کے بارے میں کچھ سمجھ نہیں پاتا بلکہ اس کے معصوم ذہن پر بڑوں کے درشت رویہ کے اثرات ہمیشہ کے لئے محفوظ ہوجاتے ہیں چونکہ اس تمام واقعہ میں کیا غلط ہے اور کیا صحیح ہے بتانے یا سکھانے کی کوشش بہت کم ہوتی ہے دراصل غصہ اور ناپسندیدگی کا

اظہار بہت زیادہ ہوتا ہے اور بچے کو پیار کرنے والے اچانک اس طرح پیش آئیں تو یہ اس کے لئے بہت بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ اس سے نبرد آزما نہ ہو سکنے پر بچے احساس محرومی اور تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں سب کے ہوتے ہوئے بھی وہ خود کو ناپسندیدہ قرار دیئے جانے پر اپنائیت کے احساس سے دور ہو جاتے ہیں ان میں اکثر بچے اس عادت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح دوسری کیفیت یہ ہوتی ہے کہ کوئی چھوٹا بھائی یا بہن گھر میں آئے اور یک دم سب کی توجہ کا مرکز بن جائے اور بڑا بچہ ماں اور دیگر گھر والوں کی توجہ سے نہ صرف محروم ہو جائے بلکہ بغیر کسی بروقت تربیت کے اسے بڑا ہونے' بڑا کہنے اور بہت سے چھوٹے بڑے کام خود کر لینے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے مثلاً کھانا خود کھالو' دور جا کر بیٹھو' زیادہ باتیں مت کرو' ننھے بچے کو مطلوبہ توجہ اور وقت دینے کے لئے بڑے بچوں کو اس قسم کے کلمات کہے جانے لگتے ہیں۔ تو بھی بچہ مذکورہ کیفیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ماحول میں رونما ہونے والی کوئی اور بڑی تبدیلی بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔ آپ درست وجہ کا تعین کیجئے اور اسے دور کرنے کی کوشش کیجئے۔ زیادہ وقت نہ دے سکیں تو بھی تھوڑا وقت ہی دیں لیکن اس میں اعتماد پیدا کریں۔ اس کے لئے حوصلہ افزائی' تحفہ' تحائف' پیار کے چند بول اور سب سے بڑھ کر ماں کا لمس بچوں کے لئے تمانیت کی بڑی دولت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر عادت بہت پرانی ہو گئی ہے تو کریلے کا عرق نکال کر معمولی سی مقدار میں بچہ کے ناخنوں پر لگا دیں۔ اس کا ذائقہ بھی عادت ترک کرنے میں معاون ہوگا اور صحت کو کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوگا۔

ہمارے ہاں چینی میں باریک باریک چونٹیاں داخل ہو جاتی ہیں' کبھی تو نظر بھی نہیں آتیں اور چائے وغیرہ میں چلی جاتی ہیں' میں چینی کی جار اور شوگر پوٹ کو پانی سے بھری پلیٹ میں رکھتی ہوں کبھی پانی خشک ہو جاتا ہے تو کبھی اس میں گرد و غبار جمع ہو جاتا ہے برائے مہربانی کوئی اور حل ہو تو ضرور بتا دیں؟

شمع اسلم... ملتان

چھوٹی سی ململ کی پاؤچ بنا کر اس میں 12-10 لونگیں رکھ کر شوگر پوٹ میں رکھیں یا چاہیں تو براہ راست لونگیں چینی میں ڈال کر رکھ دیں اس صورت میں بسا اوقات لونگیں چائے کی پیالیوں میں چلی جاتی ہیں احتیاط سے چینی شامل کرنا ہوگی' چینی ایسی جار میں رکھیں جس کا ڈھکن مضبوطی سے بند کیا جا سکے یہ بہترین اور آزمودہ ترکیب ہے آپ کا مسئلہ باآسانی حل ہو جائے گا۔

میں چاٹ مصالحہ گھر پر تیار کرنا چاہتی ہوں اور اس کے لئے میرے پاس بہت اچھی ترکیب بھی موجود ہے اس میں پپلی لکھا ہوا ہے یہ کیا ہے اور کہاں ملے گا؟ یہ بھی بتا دیں کہ اس کے بغیر چاٹ مصالحہ بنانا ممکن ہے یا نہیں؟

لیلیٰ خان... فیصل آباد

پپلی ایک مصالحہ کا نام ہے یوں سمجھ لیجئے کہ گرم مصالحہ کی ایک قسم ہے تقریباً ایک انچ سے ذرا بڑے سائز میں سرمئی مائل براؤن رنگ کی ڈنڈیوں جیسی ہوتی ہیں۔ کسی بھی اچھے پرچون فروش سے لیکر سپر اسٹور اور سپر مارکیٹ ہر جگہ اسی نام سے دستیاب ہے۔ آپ نے دریافت کیا کہ کیا اس کے بغیر چاٹ مصالحہ تیار کرنا ممکن ہے تو جی ہاں! بالکل ممکن ہے اسے بنانے کی بہت سی تراکیب ہیں بعض میں پپلی شامل کی جاتی ہے اور بعض میں نہیں کی جاتی۔ ہمارا مشورہ ہے کہ ممکن ہو تو کم از کم ایک مرتبہ استعمال کر کے دیکھیں یہی نہیں بلکہ نہاری اور پائے وغیرہ میں شامل کرنے کے لئے بھی یہ مصالحہ بہترین ہے۔ آپ کی سہولت کے لئے تصویر بھی شائع کی جا رہی ہے۔

گذشتہ موسم سرما میں ایک عزیزہ نے مجھے موم روغن کے نام سے ایک کریم دی تھی کیونکہ میرے ہاتھ اور پیروں کی جلد سردیوں میں بہت خراب ہو جاتی ہے۔ اس کریم سے مجھے بہت فائدہ ہوا تھا۔ اب وہ میرے رابطے میں نہیں ہیں کیا اس سلسلے میں آپ میری مدد کر سکتی ہیں کہ یہ کہاں ملے گی؟

نازیہ شیخ... ساہیوال

موم روغن دراصل ایک انتہائی قدیم نسخہ ہے جو کہ برسہا برس سے استعمال کیا جا رہا ہے' خشک جلد خصوصاً ہاتھ اور پیروں کی جلد کے لئے مفید ہے' چہرے پر استعمال سے گریز کیا جائے تو بہتر ہے' جو لوگ شروع سے چہرے پر لگاتے ہیں اور انہیں موافق ہے تو اس میں بظاہر کوئی مضائقہ نہیں بازار میں یہ کس نام سے اور کہاں دستیاب ہے اس بارے میں تو کچھ کہنا دشوار ہے لیکن آپ اسے بہت سہولت کے ساتھ گھر پر تیار کر سکتی ہیں ایک چوتھائی پیالی سرسوں یا زیتون کے تیل میں ایک چائے کے چمچہ کے برابر شہد کی مکھی کے چھتے کا موم جو کہ خالص اور صاف ہونا ضروری ہے بالکل ہلکی آنچ پر پگھلا دیں۔ جونہی موم پگھل جائے چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار صاف ستھرے کانچ کے جار میں انڈیل کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ یہ جم کر کریم کی شکل اختیار کر لے گا۔ اپنی پسند کے مطابق زیادہ نرم رکھنا ہو تو موم کی مقدار کم کر لیں یا تھوڑی بڑھا لیں کوئی مضائقہ نہیں۔ زیادہ سخت نہ ہو تا کہ باآسانی کریم کی طرح اس روغن کو لگایا جا سکے۔ خیال رہے تمام اجزاء تازہ' خالص اور صاف ستھرے ہوں اور استعمال میں آنے والے ساس پین اور چمچہ وغیرہ بھی بالکل صاف ہوں۔ بہتر ہوگا کہ صرف ہاتھوں اور پیروں پر استعمال کریں۔ پہلے انہیں صابن سے اچھی طرح دھو کر نرمی سے خشک کر لیں تو زیادہ اچھے نتائج حاصل ہوں گے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن روبینہ کنول (روہڑی) نے حاصل کی

چمکدار اور نرم بالوں کے لئے سرسوں کے تیل میں چند قطرے تازہ لیموں کا رس شامل کرنے کے بعد بالوں میں لگائیں ایک سے دو گھنٹہ کے بعد شیمپو کریں

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں شازیہ مغل۔ فیصل آباد اور عالیہ عرفان۔ گوجرانوالہ رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

میکال ذوالفقار کہتے ہیں

”کردار ملے تو جیمز بانڈ کا“

نوجوان ماڈل اور اداکار کی دلچسپ گفتگو

کئی کمرشلز جن میں موبائل فون اور دیگر کمپنیوں کے اشتہار شامل ہیں' کئی ڈرامائی سلسلے جن میں محبت صبح کا ستارا' درشہوار' اور تم میرے ہی رہنا' ناظرین میں بہت مقبول ہوئے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ میکال ذوالفقار شوٹ ان سائٹ' یو آر مائی جان اور ابھی تو میں جوان ہوں' نامی ایک ہندوستانی اور دو پاکستانی فلموں میں کام کر چکے ہیں۔ آپ میں سے شاید کسی نے ان فلموں کے بارے میں کچھ پڑھا یا دیکھا ہو لیکن میکال کی قسمت علی ظفر یا فواد خان جیسی نہیں گو کہ بطور ماڈل ان ہی کی صف کا بہترین آرٹسٹ شمار ہوتا ہے۔ ہمارے اس مختصر سے مکالمے سے میکال کے بارے میں کچھ اور جاننے کی کوشش کیجئے...

”آپ ماڈل تھے اداکاری بھی کی لیکن کیریئر کے آغاز میں سنجیدہ نظر نہیں آئے اس کی وجہ؟“

”آپ کو یاد ہو گا میں نے شروع میں گلوکار ابرار الحق کی ویڈیو ”سانوں تیرے نال پیار ہو گیا“ میں رقص کیا تھا۔ وہ ویڈیو مقبول ہوئی مگر میں سنجیدہ نہیں تھا۔ رفتہ رفتہ ماڈلنگ کی آفرز آتی گئیں پھر میں کرتا چلا گیا۔ آج مجھے فرصت نہیں ہے۔ میں نے بھی سوچ لیا ہے کہ جب یہی کام کرنا ہے تو دل لگا کے کرنا ہے۔ اب لوگ کہتے ہیں کہ میں بڑوں بڑوں کو ٹف ٹائم دے رہا ہوں تو یہ سب قدرت کے کھیل ہیں' میری کوئی منصوبہ بندی نہیں' میں تو ایئر فورس میں جانا چاہتا تھا یا کھلاڑی بننا چاہتا تھا مگر قدرت کی اپنی منصوبہ بندی ہوتی ہے' آپ کچھ نہیں کر سکتے“۔

”کیا کوئی اپنی پروڈکشن کرنے کا ارادہ ہے فلم یا کوئی ڈرامہ سیریل؟“

”جی بالکل! میں اس طرف آ گیا ہوں اور دوسروں کے ڈراموں پر بجائے تنقید اور اختلاف کرنے کے' اپنی پروڈکشنز میں ان غلطیوں کو نہیں دہراؤں گا“۔

”مثلاً کسی ایک یا دو غلطیوں کا حوالہ دیتے چلیں جو آپ کے معیار سے بہت مختلف ہیں؟“

”ڈراموں میں بھی بھیڑ چال کی وباء آ گئی ہے۔ ایک موضوع کلک کرتا ہے۔ لوگوں کو پسند آتا ہے تو لگاتار چار چھ سیریل اسی انداز سے بننا شروع ہو جاتے ہیں اور ایک ہی وقت میں نمائش ہوتے ہیں' ظاہر ہے کہ یہ یکسانیت ناظرین کو کھلنے لگتی ہے۔ ہم میڈیا کے پروڈیوسرز' ڈائریکٹرز دراصل عوامی طرز فکر اور رائے کی تشکیل خود غلط انداز سے کر رہے ہیں پھر کہتے ہیں کہ ناظرین یہی کچھ دیکھنا چاہتے ہیں' یہ غلط رائے ہے میں انشاءاللہ اس طرز عمل کو بدلوں گا“۔

"آپ ہمایوں سعید کے بہت قریب ہیں' ان کی پروڈکشن میں بننے والے ڈراموں کے بعد کیا ان کی فلموں میں بھی نظر آئیں گے؟"

''اگر میں ان کے کسی کردار کے لئے موزوں اداکار ہوا تو ہی وہ میرا انتخاب کریں گے۔ ان کا انتخاب بھی انتہائی پروفیشنل لوگ ہوتے ہیں اسی لئے وہ مخصوص اداکاروں کے ساتھ ہی فلم کرتے ہیں۔ اگر میری کیمسٹری اچھی رہی تو میرے لئے بھی موقع نکل آئے گا۔ واسع چوہدری نے ایک خوبصورت اسکرپٹ لکھا ہے جس میں ہمایوں سعید' احمد بٹ اور میں کام کرنے والے ہیں۔ ندیم بیگ صاحب اسے ڈائریکٹ کررہے ہیں یہ چار دوستوں کی دلچسپ کہانی ہے اور مزاحیہ فلم ہے دیکھیں تکمیل کو پہنچتی ہے اور کامیاب رہتی ہے تو میں ایک بار پھر فلم کے پردے کا ہیرو بن جاؤں گا''۔

"اداکار شان کے ساتھ آنے والی فلم کے بارے میں کچھ بتائیں؟"

''ابھی یہ فلم سوچی جارہی ہے اداکاروں کا انتخاب ہوچکا ہے اس میں شان' میں اور ماہرہ خان کام کررہے ہیں۔ یہ ایک ایکشن فلم ہوگی''۔

"شان اور ہمایوں سعید کے مائنڈ سیٹ بہت مختلف ہیں۔ کیا آپ دونوں کے ساتھ خود کو ایڈجسٹ کرلیں گے؟"

''شان بہترین اداکار ہے اور پاکستان کا قابل فخر سرمایہ' ادھر ہمایوں بھی بہترین پروڈیوسر اور باریکیاں جاننے والے اداکار ہیں ان کو پتا ہے کہ پروڈکشن کا جن کیسے قابو میں رکھنا ہے۔ دونوں باصلاحیت لوگوں کے قدردان ہیں اور لحاظ کرنے والی شخصیتیں ہیں پھر نبھاہ نہ ہونے کا جواز نہیں رہتا''۔

"پاکستانی سینماؤں میں بھارتی فلموں سے ہماری فلموں کی نمائش متاثر ہونے لگی ہے یا ہنوز دلی دوراست والا معاملہ ہے؟"

''نہیں نقصان ہونا تو شروع ہوگیا ہے۔ اب یہی دیکھئے کہ اذان کی فلم 021 کو بینگ بینگ کے مقابلے میں کم سینما ملے جبکہ عیدالاضحیٰ ہمارا بڑا تہوار اور تفریحی ٹارگٹ رکھتا تھا۔ اسی دوران دوسری بھارتی فلمیں بھی ریلیز کی گئیں ہونا یہ چاہئے تھا کہ اس بار بھارتی فلموں کی محدود نمائش کی جاتی تاکہ ہماری فلموں کا احیاء ہوتا۔ یوں بھی ہمارے لوگوں کے ذہنوں میں بھارتی اور پاکستانی اداکاروں کے لئے پسندیدگی کا تناسب بہت حد تک مختلف ہے۔ وہاں تفریحی اور گلیمرس کا ہدف طے کرکے فلم بنائی جاتی ہے۔ ہماری فلم اب بدلے ہوئے ذوق کی ترجمانی کررہی ہے۔ اب دیکھئے فلم نامعلوم افراد عام متوسط طبقے کے نوجوانوں کے مسائل کا احاطہ کررہی ہے۔ اس میں پاکستانی فلیور نظر آرہا ہے ہمارے سینما اونرز کو ایسی فلموں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے تاکہ فلم کے ناظرین کی تعداد بڑھے اور وہ وقت دور نہیں جب اکا دکا بھارتی فلم نمائش ہوگی''۔

"ترکی ڈرامہ انڈسٹری کا شمار بھی دنیا کی بہترین انڈسٹریز میں ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا کیا اب پسندیدگی کا یہ رجحان کم ہوا ہے؟"

''کم ہوگا بھی تو سرے سے ختم نہیں ہوگا رفتہ رفتہ لوگ ڈب کئے ہوئے سیریلز سے اکتا جائیں گے۔ یہ بھی دیکھئے کہ ہمارا پاکستانی ڈرامہ ہندوستانی چینل فخر سے دکھانے لگا ہے۔ میرا ڈرامہ درشہوار وہاں ٹائٹل کی تبدیلی کے بعد ''دھوپ چھاؤں'' ہوگیا ہے اور اس کی پسندیدگی کی شرح میں بہتری آئی ہے۔ درشہوار میں میرے ساتھ ثمینہ پیرزادہ' قوی خان صاحب اور صنم بلوچ نے کام کیا تھا''۔

"اس کے باوجود پاکستانی ڈرامہ تنقید سے بچ نہیں سکا۔ پی ٹی وی کا روایتی اور کلاسیکی معیار اب نظر نہیں آتا کیا لکھنے والے محنت نہیں کررہے یا ڈرامہ بنانے والے تاجر ہوگئے ہیں؟"

''لوگوں کی تو خواہ مخواہ کی عادت ہوگئی ہے کہ اپنے کام کو بڑا کہتے ہیں۔ ترکی ڈرامے کے سامنے ہمارا ڈرامہ کامیابی سے ہمکنار ہورہا ہے کروڑوں کے اشتہار کما کے لاتا ہے۔ دنیا بھر میں جہاں جہاں اردو بولی جاتی ہے اسے لوگ دیکھتے ہیں اور پھر ظاہر ہے کہ آج ڈرامہ بنانا ایسے ہی ہے جیسے آپ بزنس کررہے ہوں۔ جلدی جلدی کام ختم کرنا پروڈیوسر کی پہلی ترجیح ہے تاکہ پیسے کی بچت ہوسکے اس لئے ڈائریکٹر کو جتنا وقت دیا جاتا ہے وہ اتنے وقت میں کام ختم کرنے کے لئے مجبور ہوتا ہے۔ اس کے بعد چینلز کی ذمہ داری ہے کہ وہ معیاری سیریل خریدیں۔ ماضی میں تو اسکرپٹ سے پروڈکشن تک ریہرسل کا سلسلہ بھی ہوتا تھا اب رواروی میں کام ہورہا ہے مگر مکمل طور پر کوئی بھی تاجر نہیں ہوتا''۔

"آپ کے پسندیدہ ڈرامہ نگار؟"

''خلیل الرحمٰن قمر' فرحت اشتیاق' عمیرہ احمد اور سرمد صہبائی صاحب''۔

"کن ڈائریکٹروں نے متاثر کیا؟"

''یاسم حسین' سرمد کھوسٹ' مہرین جبار اور حسیب خان بہترین ڈائریکٹرز ہیں''۔

"کن اداکاروں کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے؟"

''ساجد حسن' عظمیٰ گیلانی' احسن خان' فواد خان' نعمان اعجاز' ماہرہ خان' نصیرالدین شاہ' اوم پوری اور صبا قمر کے ساتھ بھلا لگتا ہے''۔

"بعض اشتہاروں میں آپ نے بہت اچھی کامیڈی کی؟"

''کیونکہ میں اس طرح Relax رہتا ہوں۔ سنجیدہ کرداروں میں بہت مقبولیت ملی''۔

"کس کردار کو نبھانے کی خواہش ہے؟"

''میرا خواب ہے کہ جیمز بانڈ جیسا کوئی کردار ملے کردار تو وہی ہوتا ہے جو اداکار کو محنت کرنے پر مجبور کردے''۔

"آپ کی مصروفیت فیملی کے لئے کب پریشان کن ہوتی ہے؟"

''فیملی سمجھ چکی ہے کہ سیلیبریٹی کی مصروفیت تو بھی ایسی ہی ہوتی ہے۔ بس ٹائم کی بہتر تقسیم کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ کسی بھی انسان کا اصل امتحان تو ایسی مینجمنٹ میں نظر آتا ہے اگرچہ اتنی مصروفیات کے ساتھ بچے کئی بار ڈسٹرب ہوتے ہیں لیکن اپنا زیادہ سے زیادہ وقت انہیں دینے کی کوشش کرتا ہوں''۔

خاندان کا نیا رکن استقبال کا منتظر

بڑے بچوں نئے بھائی بہن کا خیر مقدم کرو

بڑے بچے نئے آنے والے بہن بھائی کو خوش دلی یا تنگ دلی دونوں طرح سے استقبال کر سکتے ہیں۔ اس کا انحصار ان کی عمر اور سمجھداری پر ہے، اس لئے ضروری ہے کہ آپ انہیں بچے کی پیدائش سے پہلے ہی ذہنی طور پر تیار کر دیں۔

مائیں جب اسپتال منتقل ہوتی ہیں تو بچے جذباتی ہو جاتے ہیں۔ ماں کی غیر موجودگی سے خاندان کو متعدد پریشانیاں ہوتی ہیں مثلاً بچوں کی دلچسپیوں اور ضروری کاموں میں وقفہ آ جانا، ان کے کھانے پینے، پہننے اوڑھنے اور اسکول جانے کے معمولات میں تبدیلی کا آ جانا۔ اس وقفے کے دوران عزیز و اقارب اور احباب اس خاندان کے لئے جذباتی سہارا بنتے ہیں۔ عام طور پر نانی، دادی، پھوپھیاں، خالائیں بچوں کا خیال رکھتی ہیں اور اگر یہ قریب نہ ہوں تو والد کو دہری اور تہری ذمہ داریاں نبھانی پڑتی ہیں۔

بڑے بچوں کو جب ماں سے ملوانے اسپتال لے جایا جاتا ہے تو وہ خوشی خوشی جاتے ہیں لیکن ماں کو بستر پر لیٹا دیکھ کر پریشان ہو جاتے ہیں۔ آپ اس وقت بچوں کی ہمت بندھائیں اور انہیں خوف زدہ ہرگز نہ ہونے دیں۔ ماؤں کو بھی چاہئے کہ اس وقت ان بڑے بچوں سے باتیں کریں عموماً خواتین اولاد کو دیکھ کر اپنی ذاتی تکالیف اور امراض کو بھول جاتی ہیں۔ ممتا اسی احساس کا نام ہے۔ ماں کے لئے ہر بچہ خاص اور پیارا بچہ ہوتا ہے خواہ کوئی پہلے پیدا ہوا ہو یا تیسرے، چوتھے نمبر پر۔ اس درجہ بندی سے ممتا پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

نومولود کو گود میں لینا، اس سے باتیں کرنا، اس کے چھوٹے چھوٹے کام کرنا یا اسے زیادہ اہمیت دینا بڑے بچوں کو کھل سکتا ہے۔ بھائی بہنوں کے درمیان حسد پیدا ہونے کا یہ پہلا موقع ہوتا ہے۔ جس کے لئے والدین کو بڑے بچوں کی ذہنی تربیت کرنی ضروری ہو جاتی ہے۔ آپ سمجھدار بچے ہی کو کچھ بتا یا سمجھا سکیں گے۔ نومولود کی ضروریات کی تسکین آپ کی ذمہ داری میں شمار ہوتی ہیں۔

اس موقع پر بڑے بچے کو نظر انداز کرنا مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ آپ اگر اسے ہوم ورک کرنے میں مدد دیا کرتی تھیں تو اب بھی فرصت نکالئے۔ چھوٹا بچہ جس وقت سو رہا ہو، کچن اور دوسرے متعلقہ کام کاج بنٹا دیجئے۔ اکثر مائیں صرف وقت اور صلاحیتوں کی تقسیم نہ ہونے کی وجہ سے پریشانیاں مول لیتی ہیں۔ بڑا بچہ اگر چھوٹا بن کر ضد کرنا شروع کر دے تو ماں کے لئے دردسری ہوتی ہے۔ دراصل یہ بڑے بچے کا Stress ہے جو وہ منفی ردعمل کا مرتکب ہو رہا ہوتا ہے۔ اس لئے اس بچے کو ذہنی دباؤ سے نجات دلانے کی ضرورت ہوتی ہے نا کہ اسے سزا دینے کی۔ صرف نرم لہجے میں اس بچے کو کسی نئی سرگرمی میں محو کر لیا جائے اور جس کام سے اسے لگاؤ ہو وہ اسے تھوڑی دیر کے لئے کرنے دیا جائے، بڑا بچہ بہل جاتا ہے۔ نئے بچے کی آمد کے خیال سے وہ عدم تحفظ کا شکار ہونے لگتا ہے۔ اس کیفیت سے نکلنے میں والدین ہی اس کی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ بڑے بچے کی تعریف کیا کیجئے:

ہوتا یہ ہے کہ ایسا بچہ توجہ حاصل کرنے کے لئے شرارتیں کرتا ہے۔ شور وغل کر کے توجہ چاہتا ہے۔ اگر آپ اسے اندرون خانہ کسی کھیل یا پڑھنے لکھنے کی سرگرمی میں محو کر دیں گی تو اس کے رویے میں ٹھہراؤ آئے گا۔ اگر وہ ڈرائنگ کرتا ہے تو اس کے فن پارے کی تعریف کیجئے۔ اگر وہ کوئی اور کھیل مثلاً الفاظ کے جوڑ توڑ کا کھیل کھیلتا اور کامیاب رہتا ہے تو اس کی تعریف کیجئے، فٹ بال، کرکٹ اور دوسرے کھیل بھی اس کی توجہ ہٹائیں گے۔ کھیل شخصیت کو منظم اور مقابلے اس کو توازن اور ضبط دیتے ہیں۔ بچوں کے ٹی وی چینل اور ویڈیو گیمز اپنی نگرانی میں انہیں دکھایئے۔ یہ بھی شخصیت کو نظم و ضبط اور اخلاق کا پابند کرتے ہیں۔

کام بانٹ لیں تھوڑا تھوڑا:

گو کہ بڑا بچہ اتنا بڑا نہیں کہ چھوٹے بھائی کے کچھ کام کر سکے تاہم وہ اس کی الماری سے کپڑے، جوتے اور ڈائپر نکال کے دے سکتا ہے۔ پرانے کپڑے جا کر لانڈری روم میں رکھ سکتا ہے۔ بچے کو اس کا کھلونا دے کر بہلا سکتا ہے۔ اس کی کیری کوٹ میں پلاسٹک شیٹ رکھ سکتا ہے۔ اس طرح بھی آپ اس کے ہر کام کی تعریف کر سکتی ہیں۔ کم از کم اس طرح وہ نئے بھائی بہن سے انسیت محسوس کرے گا اور آپ کا خاندان محبت کی ایک لڑی میں پرو یا جائے گا۔ اس طرح نہ حسد کا احساس پختہ ہوگا اور نہ ہی وہ توجہ سے محرومی کا اظہار کرے گا۔

ماجدہ خورشید...

ایک ورکنگ وومین، باغبانی کی شائق

صدف آصف

ماجدہ خورشید کو ہمیشہ سے باغبانی اور پھولوں سے بڑا لگاؤ رہا ہے، تاہم ایک ورکنگ وومین ہونے کی وجہ سے انہیں وقت کی کمیابی کی شکایت رہتی تھی، وہ میمن انڈسٹریل ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ (Miti) میں پرنسپل کے عہدے پر فائز ہیں۔ ماجدہ نے انٹرنیشنل ریلیشنز میں ماسٹر کیا، ملبورن سے ہیر ڈریسنگ اور بیوٹی تھراپی میں ڈپلومہ اور امریکن انسٹیٹیوٹ سے کچھ ہیئر اینڈ بیوٹی کے کورسز کیے۔

اتنی مصروفیت کے باعث ماجدہ کا یہ شوق پس پشت چلا گیا تھا۔ وہ جو کہتے ہیں نہ کہ ''شوق کا کوئی مول نہیں'' تو انہوں نے اس مسئلہ کا حل یوں نکالا کہ ادارے کے فی میل سیکشن کے گارڈن میں پھولوں کے علاوہ بھی بہت سارے دوسری اقسام کے پودے لگوا کر اپنے مشغلے کو دوبارہ زندگی بخشی۔ ادارے کی طرف سے متعین کردہ مالی بابا کے ساتھ ساتھ ماجدہ خود بھی وقت نکال کر پودوں کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔

ان سے بات چیت کے دوران اس حوالے سے کافی مفید معلومات حاصل ہوئی جو، ہمارے قارئین کی نذر ہیں۔

''میں شروع سے ہی فطری مناظر اور خوبصورتی کی دلدادہ رہی ہوں۔ پھولوں کے درمیان مجھے تازگی اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ جب مسلسل ایک ہی طرح کے کاموں سے ذہن الجھ سا جاتا، تو مجھے تازہ ہوا کی ضرورت محسوس ہوتی۔ فی میل سیکشن کے سونے گارڈن کو دیکھ کر مجھے اسے آباد کرنے کی سوجھی اب تین برسوں میں وہاں ہریالی اور پودوں کی بہتات ہے۔ میرا جب دل چاہتا ہے میں تھوڑی دیر کے لیے وہاں جا کر چہل قدمی کرتی ہوں، پھولوں کو چھو کر ان کی خوشبو اور نرمی سے لطف اندوز ہو جاتی ہوں۔

ہم بازار سے اتنے مہنگے Air Freshener خریدتے ہیں، جب کہ قدرت کی فیاضی سے استفادہ اٹھانے کے بارے میں سوچتے بھی نہیں ہیں۔ پودے فضاء کو صاف رکھنے کے لیے ائر فلٹر کا کام کرتے ہیں۔ جو قدرت کی ایک بہت بڑی نعمت ہیں، کچھ پودے اپنے اندر قدرتی طور پر ایسی صلاحیت رکھتے ہیں کہ وہ کئی قسم کے ایسے کیمیائی مواد کو تلف کر دیتے ہیں۔ جو سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر بیماریاں پھیلاتے ہیں۔

ہمارے باغ میں ایلوویرا کا پودا لگا ہوا ہے جو انتہائی غذائی اور طبی خواص رکھتا ہے۔ دنیا بھر کی کاسمیٹکس میں سب سے زیادہ اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایلوویرا کا نام فضائی آلودگی کے سدباب کرنے والے پودوں میں سب سے اوپر آتا ہے۔

اسی طرح منی پلانٹ ایسا پودا ہے، جس کا شمار ان ٹاپ 15 پودوں میں آتا ہے، جو ہوا کو فلٹر کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں

دوسرے پودوں کے علاوہ یہاں مختلف اقسام کے گلاب کے پھول بھی اپنی بہار دکھا رہے ہیں۔ جو آنکھوں کو تراوٹ بخشتے ہیں۔

یہاں رات کی رانی بھی لگی ہے۔ میں نے زندگی میں رات کی رانی سے زیادہ مسحور کن خوشبو نہیں سونگھی۔ موسم گرما کی حبس زدہ راتوں میں، اس کا صرف ایک پودا آپ کے پورے گھر کو مہکانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اب تو باغوں، پارکوں اور گارڈن میں جانے کا جی ہی نہیں چاہتا۔ وہ اتنے کمرشل ہو چکے ہیں کہ وہاں پھولوں اور پودوں کے علاوہ سب کچھ دکھائی دیتا ہے۔ میں تو سب کو ایک ہی مشورہ دوں گی۔ پھولوں اور پودوں کے ذریعے ماحول کی تازگی برقرار رکھیں۔ اپنے اپنے گھروں میں کم از کم ایک ایک پودا لگائیں، اس طرح پورے ملک میں ایک ساتھ بہت سارے پودوں کی افزائش کا کام شروع ہو جائے گا جو ملک کو فضاء کی آلودگی سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوں گے۔''

غزل اس نے چھیڑی

شاہدہ لطیف

میں اپنے خواب کے دیوار و در بناتی رہی
جہاں سکون ملے گا ایسا گھر بناتی رہی
خزاں میں بھی نہیں رکھا اداس اپنا دل
میں کاغذات پہ برگ و ثمر بناتی رہی
ہوا نے رات چراغوں پہ کیا ستم ڈھایا
کسی کو راز' کسی کو خبر بناتی رہی
وہ راہزن ہی رہا اپنے تازہ روپ میں بھی
رہ وفا میں جسے راہبر بناتی رہی
کھٹک رہا تھا ہر اک نظر میں' نہ جانے کیوں
مرا وہ قصر' جسے ریت پر بناتی رہی
الگ تھیں ان کی منازل' جدا تھیں ان کی صفیں
میں جن کو اپنا شریک سفر بناتی رہی
ہوا کا خوف انہیں چھو کے بھی نہ گزرا تھا
وہ بستیاں' جنہیں آندھی کھنڈر بناتی رہی

غالب عرفان

تعارف تھا شناسائی نہیں تھی
کبھی یوں پاس تنہائی نہیں تھی
طبیعت انقلابی تھی تو وہ بھی
مزاج وقت کو بھائی نہیں تھی
وہاں شرمندہ ہونا ہی بہت تھا
وہاں پر رسم رسوائی نہیں تھی
میں اس کی راہ سے گزرا تھا جس میں
تمنا تھی پذیرائی نہیں تھی
وہ حرف و صوت کی تھی داد ورنہ
بطون شعر گہرائی نہیں تھی
محبت کی وہ خوشبو اب سے پہلے
رہ عرفان میں لہرائی نہیں تھی

عارف شفیق

آندھیوں میں اک دیا جلتا ہوا رہ جائے گا
میں نہیں ہوں گا تو میرا نقش پا رہ جائے گا
خواہشوں کے سب پرندے شور سے اڑ جائیں گے
تو کھڑا خاموش یونہی دیکھتا رہ جائے گا
وار کرسکتا تو ہوں میں اپنے دشمن پر مگر
سوچتا ہوں درمیاں پھر فرق کیا رہ جائے گا
آخری ہچکی سے پہلے گونگے ہوجائیں گے لفظ
میرے ہونٹوں پر مگر حرف دعا رہ جائے گا
خواب کی صورت گزرتے جائیں گے یہ روز و شب
زندگی کا بس ہمیں احساس سا رہ جائے گا
ڈوب کر ابھروں گا دریا پار میں عارف شفیق
مجمع احباب ساحل پر کھڑا رہ جائے گا

خوش آمدید Pompei لاہور

اطالوی کھانوں کا ذائقہ دار مرکز

کراچی میں اطالوی کھانے عوام الناس میں تو پزا، لزانیا اور پاستا کے ذائقوں تک محدود رہے مگر خواص کے طبقوں میں اطالوی ریسٹورنٹس مقبول بھی ہوئے اور تجارتی لحاظ سے کامیاب بھی ٹھہرے۔ ڈیفنس اور کلفٹن میں ان کے کھانوں کو نئی نسل نے بہت سراہا، یقیناً کسی بھی تجارت کو فروغ بچوں اور نوجوانوں کی دلچسپیوں سے بھی ملتا ہے۔ Pompei بھی کراچی کا ایسا ہی ریسٹورنٹ ہے جس نے اپنی شہرت اور کامیابی کو دیکھتے ہوئے اب لاہور میں اپنی شاخ کھولی ہے۔

جدید ترین ریسٹورنٹس کی اندرونی آرائش وہ پہلا تاثر ہے جسے قدم رکھتے ہی ہم محسوس کرتے ہیں۔ اس ریسٹورنٹ کا تعمیراتی ڈھانچہ، آرام دہ نشستیں، دیواری آرائش، چھتوں پر نصب تیز سے مدھم تک مرحلہ وار روشنی مہیا کرتی لائٹس اور عملے کی عمدہ اخلاقی معاونت خوشگوار تاثر پیش کرنے والی چیزیں ہیں۔ مستعد عملہ اخلاق سے پیش آئے منیجر آپ کو خود بھیڑ بھاڑ سے بچا کر نشستوں تک لے جائے۔ چند سیکنڈوں ہی میں مینو کارڈ ٹیبل پر موجود ہو تو آپ بھی اس خدمت کی وجہ سے تازہ دم رہتے ہیں۔

لاہور شہر میں ہریالی جگہ جگہ نظر آتی ہے۔ Pompei نے بھی اپنے پختہ صحن کے آس پاس بہت کشادہ رقبے پر لان بنایا ہوا ہے اور قد آدم شیشے کی کھڑکی کے پار چمکتی ہریالی آپ کو اور بھی تروتازہ کر دیتی ہے۔ اطالوی بریڈ Pompei کی خاص الخاص ڈپ، تازہ زیتونوں اور سرکے کے ساتھ آپ کی میز تک پہنچا دی جاتی ہے۔ تب تک آپ مینو سے اپنے لئے کچھ انتخاب کرنا چاہیں مثلاً آپ ہماری آزمودہ ڈش Pantacce Pesto چکھئے۔ اس پاستا میں وائٹ سوس اس قدر کریمی ہے کہ اس کے گاڑھے پن کا لطف آ جاتا ہے۔ یہاں ہم بتاتے چلیں کہ A La Carte ڈشز پیش کرنے والے ریسٹورنٹس میں ایک ڈش ایک فرد کے حیاتیاتی تقاضے اور معیار کے مطابق تیار کی جاتی ہے تاہم آپ کے ساتھ بچے بھی گئے ہوں تو اضافی پلیٹر لے کر آپ اپنے آرڈر میں سے شیئر بھی کر سکتے ہیں کیونکہ اطالوی کھانے بچوں کو بھی پسند ہوتے ہیں جن میں سرفہرست پزا ہے۔

پزا نہ کھایا تو اطالوی ریسٹورنٹ جا کر کیا کھایا۔ عام خیال ہی ہے تو اسی خیال کے تحت آپ چکن اور پالک کی مدد سے تیار کیا جانے والا پزا جسے Feta Pizza کا نام دیا گیا ہے ضرور کھا کے دیکھیں۔ یہ پتلے Crust پر بنا ہوا ذائقہ دار پزا ہے۔ اس پر Chili Flakes اور Chili Oil نے بہترین ذائقہ دیا ہے۔ لاہور میں آپ پزا کے کئی ذائقے چکھتے ہیں لیکن جو مزا Pompei کے اس پزا میں ہے اسے لفظوں میں بیان کرنا ممکن نہیں۔ آپ ایک بار یہ پزا کھا کے ہماری رائے کی تصدیق بھی کر سکتے ہیں۔

سلاد اطالوی کھانے کا لطف بڑھا دیتی ہے ہم آپ کو Rocket Walnut Salad کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

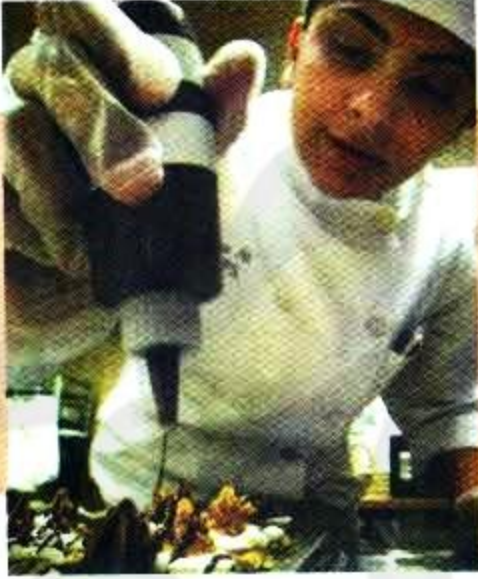
ان کھانوں میں Artichoke Dip خوشگواریت کا تاثر دیتی ہے۔ مثلاً آپ Steak آرڈر کر رہے ہوں تو اس کے گوشت کا خستہ پن، گلاؤ اور مصالحوں کا رچاؤ اس ڈپ کے ساتھ اچھا لگتا ہے۔

سی فوڈ کا موسم شروع ہو چکا ہے۔ Pompei میں آپ کو Pan-Seared Salmon کے علاوہ Shrimp with Horseradish Sauce دو منفرد ذائقوں کی ڈشز ملیں گی۔ مچھلی میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈز ہوتے ہیں۔ چکن کو ایک لمحے کے لئے بھول کے سالمن کھائیے۔ جس کی ساسز اور مصالحے بطور خاص آپ اور آپ کے مدعوئین کے لئے اٹلی سے درآمد کئے گئے ہیں انہیں ضرور چکھئے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ آپ Pompei اگلی بار بھی آنا چاہیں گے۔

Feta Pizza

Pan Seared Salmon

کھانے کے بعد منہ میٹھا کرنا ہمارے پیارے نبی ﷺ کی سنت بھی ہے اور مکمل کھانے کی ایک کڑی بھی تو اس کے لئے ہم نے تو بریڈ اینڈ بٹر پڈنگ کا چناؤ کیا تھا مگر یہاں بلوبیری آئسکریم بھی ہے۔ جو چاہیں آرڈر کیجئے۔ سروس تو لاجواب ہے۔ بڑی سرعت رفتاری سے خالی پلیٹر اٹھا لئے جاتے ہیں اور اگلے آرڈر کا انتظار شروع کر دیا جاتا ہے۔ کھانا بھی تازہ بہ تازہ اور ذائقہ دار ہے۔ دیکھنے میں بھی خاصا پرکشش ہے یعنی پریزنٹیشن نہایت عمدہ ہے اور ان سب خوبیوں کے بعد کھانے کے شائقین کسی اور چیز کی طلب کم ہی کرتے ہیں۔

چند ثقافتی اور فلاحی تقریبات

Playdate Moms لاہور کی این جی او نے ننھے شیفز سے لیا فلاحی کام

تفصیل اس فنکشن کی کچھ یوں ہے کہ پلے ڈیٹ مومز کی رکن خواتین مختلف موقعوں پر فلاحی کام تو کیا کرتی تھیں مگر جونہی یہ خبر پہنچی کہ معروف سماجی کارکن عبدالستار ایدھی کے فلاحی مرکز میں ڈکیتی ہوئی۔ انہوں نے اپنے بچوں کو جنہیں وہ گرمیوں کی چھٹیوں میں منیزے خالد کے پاس سمر کلاسز میں بھیجا کرتی تھیں اب انہیں ٹوپیاں اور ایپرن پہنائے شیفز کے اور ترتیب دیا ایک فلاحی پروگرام جس میں بچوں نے بنائے کپ کیکس، کوکیز، بسکٹس اور براؤنیز جنہیں مدعوئین نے پسند کیا۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کی اور اس فلاحی مقصد کے لئے خطیر عطیات دیے جنہیں بعدازاں ایدھی ٹرسٹ کے حوالے کیا گیا تاہم ایدھی صاحب طبیعت کی خرابی کے باعث اس تقریب میں شرکت نہ کرسکے۔

Thespianz Theater کے زیراہتمام پتلی تماشہ

اسٹیج پر لکڑی کی رنگارنگ پتلیاں ناچ رہی تھیں، ستاروں ٹکے غرارے، شرارے اور ٹوپیاں پہنے یہ پتلیاں قصے بنا کر گیت گا رہی تھیں کبھی دوہے کبھی دوہڑے (یہ کافی گائیکی میں گانے کا ایک مخصوص انداز ہے) کبھی لوک کہانیاں مثلاً جھنگ کی ہیر رانجھا اور مرزا صاحبان، سندھ اور بلوچستانی علاقے کی سسی پنوں، گجرات کی سوہنی مہینوال، جہلم کی ڈھول شمس اور سہتی مراد یا عمر ماروی غرضیکہ ایک گھنٹہ پلک جھپکتے ہی گزر گیا۔ صدیوں کی کہانیاں، ہمارے لوک ورثے اور ان مٹ داستانوں کو آج بھی پتلی تماشوں میں محفوظ کرنے کا یہ سہرا ہدایت کار فیصل ملک کے سر جاتا ہے جو Thespianz تھیٹر کے روح رواں ہیں اور پاک امریکن کلچر سینٹر کراچی میں گاہے بہ گاہے پتلیوں کی زبان سے سماجی و ثقافتی منظرنامہ پیش کرتے ہیں۔ گذشتہ دنوں اس پیشکش میں صوفیانہ کلام کا انتخاب عابدہ پروین، شفقت امانت علی اور مادام نور جہاں کے لوک گیتوں سے کیا گیا تھا۔ حاضرین کی بڑی تعداد نے اس ثقافتی شو کو سراہا۔

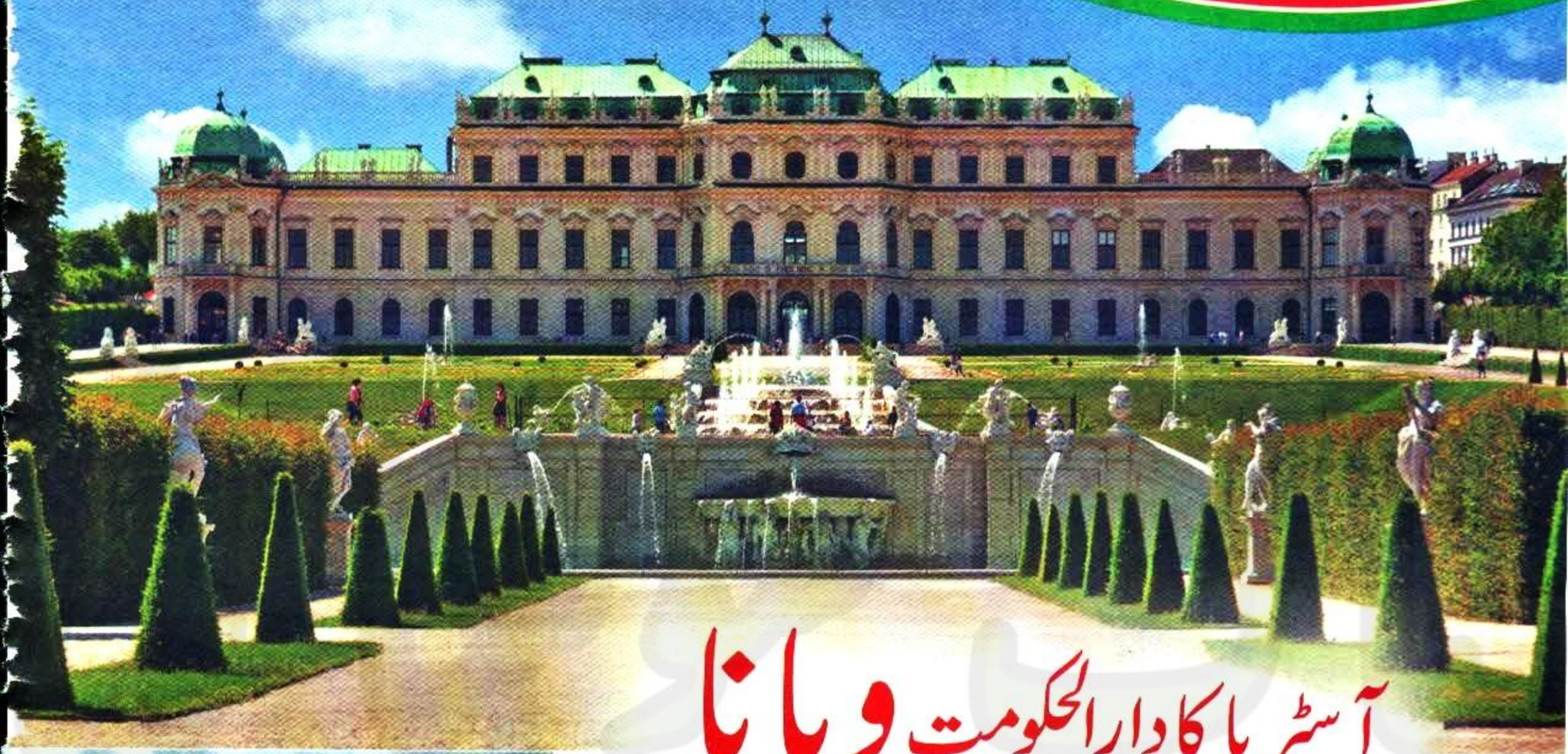
پاکستان بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کی آگاہی مہم

گذشتہ دنوں اسلام آباد میں بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کے اشتراک سے منعقد ہونے والی آگاہی مہم کی تقریب سے کراچی کی ڈاکٹر روفینہ سومرو، وزیر مملکت برائے صحت سائرہ افضل تارڑ اور سابق اسپیکر قومی اسمبلی فہمیدہ مرزا نے خطاب کیا۔ تقریب میں ماحولیات اور صحت سے متعلق تازہ ترین تحقیقی رپورٹ پیش کی گئی جس میں خواتین کو 17 ایسے مضر صحت کیمیائی اجزاء سے بچنے کی تاکید کی گئی ہے ان میں پیٹرول، ڈیزل اور گاڑیوں سے خارج ہونے والا دھواں، پینٹ ریموور، تمباکو کا دھواں، جلے ہوئے سیاہ مائل غذائی اجزاء، برتن دھونے کے لئے استعمال میں لایا جانے والا کیمیکل، صفائی کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات، مصنوعی ربر اور بینزین جو گاڑیوں سے خارج ہوتا ہے سے بچاؤ کی تلقین کی گئی ہے۔ مقامی تنظیم پنک ربن نے اس موقع پر سال رواں میں بریسٹ کینسر کے لئے اسپتال کے قیام اور بین الاقوامی معیار کے مطابق علاج معالجے کی سہولتوں کی یقین دہانی کرائی۔

ڈاچی فاؤنڈیشن لاہور کے زیراہتمام دستکاری کی نمائش

لاہور والوں کو ڈاچی فاؤنڈیشن کے 2011ء کے میلے کی یاد شاید اب بھی ہو اور اس کے بعد بھی یہ تنظیم ہر سال نمائشوں اور کتب میلوں کا اہتمام کرتی رہی۔ حال ہی میں فاؤنڈیشن کی سرپرست عائشہ نورانی نے ازبکستان کے ہنرکاروں کو اپنے وطن میں متعارف کراتے ہوئے ان کے ہنر پاروں کی نمائش کی اور مقامی دستکاروں کے فن پاروں کو بھی نمائش میں نمایاں جگہ دی۔ عائشہ ارادہ رکھتی ہیں کہ رائے ونڈ لاہور میں ایک خطہ اراضی کرافٹ بازار کے لئے مختص کریں جہاں پڑوسی ملکوں کے ہنرمندوں کے ساتھ ساتھ مقامی کلچر اور اپنے دیسی کھانوں کو فروغ دینے کے لئے مستقل کوششیں جاری رکھی جائیں۔ خیال ہے انہیں قومی ثقافت کا دائرہ وسیع کرنے کے لئے ایسے اقدام انفرادی سطح پر ضرور کئے جانے چاہئیں۔ امسال ڈاچی فاؤنڈیشن کا میلہ کتب نوجوان طلباء و طالبات اور عام شہریوں میں بے حد سراہا گیا۔

آئی ہارٹ کراچی، شرمین عبید چنائے کی اعلیٰ تخلیق

کراچی کی خطرناک صورتحال کے باوجود شرمین عبید چنائے نے دستاویزی فلم آئی ہارٹ تیار کی۔ میڈیا کو بریفنگ دیتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ "یہ فلم پانچ حصوں پر مشتمل ہے" اس میں کراچی کے مشکل ترین حالات میں اپنی ذمہ داریاں نبھانے والے پانچ افراد کی زندگی کا احاطہ کیا گیا ہے۔ یہ پانچوں افراد ایسے علاقوں میں بھی خدمات بہم پہنچاتے ہیں جہاں عموماً جانے سے پہلے لوگ کئی بار سوچتے ہیں۔ فلم کی پروڈیوسر حیا فاطمہ نے کہا کہ کراچی میں خطرناک ملازمتیں کرنے والے یہ پانچ افراد پولیس آفیسر عابد فاروق ہیں جو اب تک کئی سو بم ناکارہ بنا چکے ہیں۔ آگ بجھانے والے ادارے سے وابستہ ظفر احمد، نجی ٹی وی چینل پر کرائم رپورٹنگ کرنے والے شاہد انجم اور ڈاکٹر سیمی جمالی ہیں جو جناح اسپتال کی جوائنٹ ڈائریکٹر اور شعبہ ایمرجنسی کی سربراہ ہیں اور اس دستاویزی فلم کا آخری کردار نسیم اختر ہیں جو پولیو کے قطرے پلانے والی ٹیم میں شامل تھیں۔ حیا فاطمہ کا ارادہ ہے کہ اس فلم کو پاکستان بھر کے تعلیمی و ثقافتی مراکز کے علاوہ بیرون ملک بھی نمائش کیا جائے۔

آسٹریا کا دارالحکومت ویانا

اک سیاح دوست ٹھکانا

دنیا کی ایک سرسبز و شاداب جگہ جہاں تفریح اور علم ساتھ ساتھ ملتے ہیں۔ آسٹریا کا یہ مرکزی شہر ویانا اپنے عجائب گھروں، محل نما مکانوں اور کیفے کلچر کے علاوہ یورپ کے چند بہترین سیاح دوست اور پرفضا مقامات میں شمار ہوتا ہے۔ آپ یہاں گھومئے، پھریئے، کھایئے، پیجئے مگر ساتھ ہی ساتھ یورپین ثقافت، ادب، تھیٹر، مصوری اور فن تعمیرات سے متعلق علم حاصل کرتے چلئے۔ پیرس، لندن اور اٹلی کی طرح آسٹریا سے بھی سیاحوں کو اسی لئے بے پناہ دلچسپی رہی ہے۔

آسٹریا جنوب وسطی یورپ میں چاروں اطراف سے خشکی میں گھرا ایک چھوٹا سا ملک ہے لیکن دنیا کے انتہائی پرامن ممالک کی فہرست میں اسے یہ مقام اس وجہ سے ملا ہے کہ بین الاقوامی سیاست میں آسٹریا کا کردار مثالی اور غیر جانبدارانہ رہا ہے۔ پہلی جنگ عظیم پھر آسٹر ہنگیرین شہنشاہیت اور اس کے بعد دوسری جنگ عظیم کے بعد سے آسٹریا نے یہ طے کرلیا کہ اب وہاں صرف امن و آشتی کا راج ہوگا۔ بہت سے پاکستانی بھی جو وہاں مقیم ہیں دعویٰ کرتے ہیں کہ زندگی بسر کرنے کے لئے یہ بہترین پرامن ملک ہے۔ برف پوش فلک بوس پہاڑوں پر بنی شہرہ آفاق تفریح گاہیں مثلاً Skiing Resorts اور ویانا جیسے بخوبہ روزگار ثقافتی مراکز زندگی میں کم از کم ایک بار آسٹریا کی دعوت دیتے ہیں۔

Schonbrunn Palace

ویانا میں سب سے زیادہ دیکھی جانے والی اس عمارت کو یونیسکو ورلڈ ہیری ٹیج سائٹ قرار دیا گیا ہے۔ یہ جان کر اس پیلس کو دیکھنے کا شوق اور لگن بھی بڑھتی ہے۔ تاریخی اہمیت کی حامل اس عمارت کو محکمہ آثار قدیمہ نے مختلف گوشوں سے مرمت کرنے کے بعد اسے نہایت پرشکوہ عمارت میں تبدیل کر دیا ہے۔

Baroque Palace

Baroque Palace

ایک محل کے سرے پر ختم ہونے والی عمارت باروک محل کا علاقہ شروع ہوتا ہے یہاں سیاحوں کی دلچسپی کا سامان وسیع و عریض چڑیا گھر کے علاوہ تخلیقی فن پاروں سے آراستہ لان ہیں جن کے سبزہ زار میں دھیرے دھیرے قدم بڑھانا اور اس ہریالی کو محسوس کرنا خوشگوار تجربہ ہے۔

Opera House

Opera House

مغربی موسیقی اور خاص کر کلاسیکی راگ سننے کا لطف یہیں اٹھایا جا سکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس اوپرا ہاؤس میں 19 ویں صدی سے اب تک ہزاروں پرفارمنسز دی جا چکی ہیں۔ اگر آپ کو موسیقی کی شد بد نہیں تو پرواہ نہ کیجئے عمارت میں دیکھئے ایسا پرشکوہ اور عالیشان فن تعمیر کا نمونہ کہ جسے سرخ اور سنہرے رنگ میں بنایا گیا اور مغربی سیاحوں میں بے حد مقبول عمارت ہے۔

The Prater

یہ تعلیمی وتفریحی پارک ہر عمر کے فرد کے لئے دلچسپی کے سامان سے لیس ہے مثلاً بچوں کے لئے جھولے، کھانے پینے کے سادہ اور پرتکلف کھانے پیش کرنے والے ریسٹورنٹس، نوجوانوں کے لئے کیسینو اور کھیلوں کے سلسلے اور Prater کا معروف ترین جھولا جو اس شہر کا لینڈ مارک ہے سب سے پہلے 1897ء میں یہاں نصب ہوا تھا اب بھی شہریوں اور سیاحوں کے لئے دلچسپی کا باعث ہے۔

The Burgtheater

ویانا میں یہ تھیٹر قومی و سرکاری عمارت میں موجود ہے جسے 1874ء میں تعمیر کیا گیا تھا اور 1888ء دوسری جنگ عظیم کے موقع پر تباہ و برباد ہو گیا تاہم بعد ازاں اسے مختلف ترامیم کے بعد از سر نو تعمیر کیا گیا اور اس طرح اس کی شکل پہلے سے بہتر ہو گئی۔ سنا ہے کہ ہر سال یہاں 800 جرمن کھیلوں کی پرفارمنسز دیکھی جا سکتی ہیں۔

Cafe Central

ویانا گئے اور کافی کے ہمہ اقسام ذائقے نہ چکھے، بات کچھ سمجھ میں نہیں آتی۔ یہاں کیفے سینٹرل میں مقامی باشندوں کی ثقافت نظر آتی ہے۔ ویانا اسلامی ملک نہیں اس لئے آزادانہ ماحول اور لوگوں کی ویسی ہی ثقافتی و سماجی مصروفیات بھی دکھائی دیتی ہیں بہتر ہے کہ بچوں کے ساتھ ایسی تفریحی جگہوں پر جانے کا منصوبہ نہ بنایا جائے۔ تاہم اسی کیفے میں بالائی منزلوں پر لندن کے ہائیڈ پارک کی طرح سیاسی بحث ومباحثہ کے لئے جگہ مخصوص کی گئی ہے اور یہ صدیوں سے اسی روایت کے ساتھ بحث ومباحثہ کے لئے استعمال ہوتی آ رہی ہے۔ یہاں ادیبوں اور شاعروں کی روزانہ ہی بیٹھک سجتی ہے اور یہ پاکستانی کافی ہاؤسز کی طرح حالات حاضرہ اور ادبی رجحانات پر اپنی اپنی آراء پیش کرتے ہیں۔

St. Stephen's Cathedral

یہ چرچ گاتھی طرز تعمیر کا نمونہ ہے۔ نوکدار محرابوں سے شناخت ہونے والے اس طرز تعمیر کو اب متروک ہی سمجھئے جو کبھی 12 ویں اور 13 ویں صدی میں مغربی یورپ میں بڑی عمارتوں کے لئے مخصوص تھا۔ یہ چرچ لگ بھگ 800 برس پرانا ہے جس کی تزئین نو بھی کی گئی ہے اور کچھ مخدوش حصوں کی تعمیر بھی دوبارہ کی گئی ہے۔ کہتے ہیں کہ اتوار کے روز یہاں دس اور اس سے زائد مرتبہ بھی عبادات کے لئے لوگ جمع ہوتے ہیں۔ آپ چرچ کی عمارت کو دیکھنے تو جا سکتے ہیں حکومت اور گرجا گھر کے منتظمین نے اسے قومی ورثے کی ایک عمارت کی حیثیت سے ہر مذہب کے سیاحوں کے لئے نمائش کی اجازت دی ہے۔ آپ اس عمارت کی چھت پر جا کر پورے ویانا شہر کا فضائی جائزہ بھی لے سکتے ہیں۔ کبھی کسی طیارے سے خواہ وہ کتنی ہی نچلی پرواز پر ہو ایسی منظر کشی کا لطف نہیں لیا جا سکتا ہوگا۔ اگر یقین نہیں تو ویانا جا کر دیکھئے۔ آرٹ، موسیقی، ڈرامہ، فلم اور ادب کے ساتھ ساتھ عمارتی حسن یہاں دیکھنے کو کیا نہیں ہے۔

آسٹریا کے ذائقے

- آسٹرئینز یخنیاں بہت پسند کرتے ہیں۔ یہ ان میں مختلف موسمی سبزیوں کے ٹکڑے شامل کر کے کلیئر سوپ بناتے ہیں۔ گوشت میں گائے، مرغی اور مچھلی استعمال کی جاتی ہے۔
- اگر آپ نے آسٹریا جا کر سیمولینا بالز اور پین کیک نہ کھایا تو سیاحت کا لطف نامکمل رہے گا۔ ناشتوں میں یہ باشندے مختلف انداز کی بریڈ اسپریڈز پسند کرتے ہیں جسے نرم پنیر، سرخ مرچوں اور دیگر جڑی بوٹیوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے اور تو اور یہ لوگ دوپہر کے کھانوں میں مختلف سبزیوں کے اچار بھی شوق سے کھاتے ہیں۔
- مٹھاس میں چاکلیٹس سے ہزاروں اقسام کی ڈشز تیار کرنے میں آسٹرئین شیفز کا جواب نہیں۔ یہ جیمز، نرم پنیر، خمیر اور دیگر غذاؤں کے نامیاتی اجزاء کے ساتھ اپنے کھانے تیار کرتے ہیں جسے سیاحوں میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔

ڈیفنس کالونی کا وہ ایک سربلند مکان تھا۔ خوبصورت، امپورٹڈ سازوسامان سے سجا ہوا۔ اپنے مکینوں کی بدولت اور اعلیٰ ذوق کا خوبصورت اظہار۔

مسز بانو کے کھلے دل اور بلند قہقہوں سے اندازہ ہو رہا تھا کہ یہ وہ لوگ ہیں جن کا سکہ وقت پر چلتا ہے۔ خوشیاں ان کے پیچھے دوڑتی ہیں۔

''آپ ٹھنڈا لیں گی یا کافی؟''

''بادام لیجیے''۔

''چلغوزے کھائیے''۔

''مالٹے پسند ہیں یا سیب''۔

''آپ کے لئے میں نے سالم بکرے روسٹ کروائے ہیں۔ کابل سے ایک کک آ گیا ہے۔ ویسے پشاوری چپلی کباب اور لاہور کا چرغہ، کراچی کا کٹا کٹ، آپ اپنی پسند بتایئے نا؟ جائز کھانے سے پسند ہیں یا کانٹی نینٹل ڈشیں''۔ پیرس کے پرفیوم سے مہکتی، امریکن میک اپ سے چمکتی، پاکستانی خلوص سے دمکتی ہوئی ہماری میزبان ہم رفیق نے پوچھا۔

''بس اب اور کچھ نہیں۔ میرا خیال ہے اتنے کھانوں سے ایک بھوکے ہندوستانی کا پیٹ بھر جائے گا''۔ سب ہنسنے لگے۔

''یہاں سے کلفٹن بہت قریب ہے۔ کھانے کے بعد آپ کو آئس کریم کھلانے وہاں لے جائیں گے''۔ ایک مہمان خاتون نے بڑے خلوص سے میرے پاس آ کر کہا۔ (اس محفل میں ہر مہمان ہمارا میزبان بنا ہوا تھا)۔

''اب آئس کریم کا پروگرام کسی اور دن پر رکھیں''۔ میں نے گھبرا کر کہا۔

''لیکن کھانے کے بعد پان کھانے کے لئے تو آپ کو وہاں جانا ہی پڑے گا''۔ ایک مشہور نقاد نے اپنے پائپ میں تمباکو بھرتے ہوئے کہا۔

یہ پاکستان کے بڑے اہم ادیبوں، شاعروں اور نقادوں کی محفل تھی۔ ہر بات میں بے حد نفاست، سلیقہ، خلوص بھرا انداز، پرلطف گفتگو۔

تمام مہمانوں نے ہماری دعوتوں کے دن بانٹ لئے۔ ہماری تفریح کا پروگرام بنا لیا گیا۔

اتنا خلوص۔ کسٹم والے تو لنے بیٹھیں تو ہرگز ساتھ نہ لے جانے دیں۔

شال میں لپٹے، اونی ٹوپی اوڑھے، ایک دھان پان سے بزرگ میرے قریب آ بیٹھے۔

''آپ کلفٹن ضرور جایئے''۔ انہوں نے اپنے تعارف کے بغیر مجھ سے کہا۔

''وہاں سے دور تک سمندر نظر آتا ہے۔ ایک جگہ تو ایسی ہے کہ ناک کی سیدھ میں انڈیا کا ساحل ہے۔ ریت پر پاؤں رکھ کر کھڑے ہو جائیں تو ادھر کی موجیں پاؤں چھونے آ جاتی ہیں''۔

اب میں ان کی طرف مڑ گئی۔

''آپ انڈیا سے یہاں کب آئے تھے؟''

اس عمر کے بوڑھے لوگ اپنے خوبصورت دن ادھر چھوڑ آئے تھے اور اب بہتی موجوں میں ڈھونڈنے ساحل کے کنارے آ جاتے ہیں۔

''ارے بی بی، جگ بیت گئے۔ اب تو کچھ یاد نہیں رہا۔ وقت نے سارے فاصلے دھندلا دیئے ہیں''۔

وہ بہت آہستہ آہستہ بول رہے تھے۔ بار بار کھانس رہے تھے۔ نیچے کی طرف جھک جاتے۔

''ہارٹ پیشنٹ ہیں ہمارے فادر ان لا''۔ ہماری میزبان ہمانے میرے کان میں سرگوشی کی۔

''جب سنا کہ حیدر آباد سے ایک رائٹر آئی ہے تو بستر سے اٹھ کر آ گئے ہیں آپ سے باتیں کرنے کے لئے''۔

''آپ حیدر آباد میں رہتے ہیں؟''

''جی ہاں''۔

''آپ کا مکان جانے کہاں ہوگا؟ نامپلی اسٹیشن کے آگے۔ باغ عام کے سیدھے ہاتھ پر ہماری کلیجے کی دکان کے پاس حکیم چندر بھان کا مطب تھا۔ اللہ نے اس حکیم کے ہاتھ میں بڑی شفاء دی تھی''۔

بات کرتے میں وہ ہانپ جاتے تھے۔ کچھ باتیں اشاروں سے پوری کر دیتے۔

''ہاں ہاں، ابھی وہ دکان ہے، میں اکثر حکیم صاحب کو دیکھتی ہوں''۔

''اچھا؟ آپ نے انہیں دیکھا ہے، وہ زندہ ہیں؟''

وہ میرے اور قریب سرک آئے، ''اگر آپ کو کبھی حکیم چندر بھان ملیں تو ان کو میرا حال بتانا۔ دل کے دورے پڑتے ہیں، میرے کو۔ ڈاکٹروں کی دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ حکیم صاحب کو بولو میرے کو خمیرہ گاؤزبان جواہر والا بھیج دو''۔

''آپ آ جایئے نہ حیدر آباد، اپنا علاج بھی کروا لینا''۔

''نہیں نہیں۔ یاں ایسی باتاں نکو کرو بی بی''۔ انہوں نے اپنے بیٹے کی طرف دیکھ کر آہستہ سے کہا۔

''آپ لوگ کبھی انڈیا نہیں آتے؟'' کھانے کے دوران میں رفیق صاحب سے پوچھا۔

''حیدر آباد دیکھنے کو بہت جی چاہتا ہے۔ ابا جان کا وطن تھا مگر میں فوج میں ہوں اس لئے انڈیا کا ویزا ہمیں نہیں ملتا''۔

''ہم ابا جان سے کہتے ہیں، آپ بھول جایئے حیدر آباد کو''۔

''پاگل ہے میرا بیٹا''۔ انہوں نے اپنی چھڑی پر زور دے کر غصے میں کہا: میاں صاحبزادے۔ میرے پاس اب اپنے آپ کو بھلا دینے کے سوا، یاد کرنے کے لئے کچھ نہیں رہا''۔

سب چپ ہو گئے۔ رفیق صاحب نے میری طرف دیکھ کر اشارہ کیا کہ ان کے ابا کچھ ابنارمل سے ہیں۔

''بڑی لمبی چوڑی انکوائری ہوتی ہے ہماری''۔ ہما رفیق نے اپنے خوبصورت لہریئے دار بال جھٹک کر کہا، ''ایک بار پیرس سے آتے ہوئے شاپنگ کے لئے ایک دن دہلی میں ٹھہر گئی تو رفیق کو بڑی پریشانی ہوئی''۔

''یہاں آپ کے دوست رشتے دار ہوں گے''۔ میں پھر ان کے پاس جا بیٹھی۔

وہ ہنسنے لگے۔ ''دوست بنانے، عشق کرنے، دل جلانے کی عمر میں پیچھے چھوڑ آیا ہوں۔ اب رفیق کا ایک شہر سے دوسرے شہر میں ٹرانسفر ہوتا ہے تو ہم ایک نئے کمرے میں جا کر لیٹ جاتے ہیں۔ ایئر کنڈیشنز کی وجہ سے بدلتے موسم کا بھی پتہ نہیں چلتا ہمیں''۔

''ابا جان دس بج گئے ہیں۔ اب آپ سو جایئے''۔ ان کی بہو نے مشورہ دیا۔

ایک نوکر انہیں اٹھانے آیا تو انہوں نے اس کا ہاتھ جھٹک کر مجھ سے پوچھا: ''آپ پھر کب آئیں گے یہاں؟ میرے کو آپ سے کچھ باتیں کرنا ہیں''۔

’’دو تین دن بعد اسی کالونی میں اپنی ایک دوست سے ملنے آؤں گی تو یہاں بھی آ جاؤں گی‘‘۔

’’آپ اکیلی کہیں مت جایئے۔ہم خود آ کر آپ کو لے جائیں گے‘‘۔کراچی کے ایک مشہور مشفق نقاد نے بڑے خلوص کے ساتھ کہا۔

’’سنا ہے آج کسی نے لالوکھیت کی مارکیٹ میں آگ لگادی۔ ابھی تک بازار جل رہا ہے‘‘۔

’’لوگ چٹکی بجانے میں آگ لگا دیتے ہیں‘‘۔وہ پھر غصے میں بھر گئے۔’’یہ آگ کب بجھتی ہے، کیسے بجھتی ہے،کوئی نہیں جانتا‘‘۔

سب چپ ہو گئے۔

’’آپ کے ابا جان یقیناً بہت اچھے شعر کہتے ہوں گے۔اب آؤں گی آپ سے شعر بھی سنوں گی‘‘۔

’’نہیں نہیں، میں شعر ویر نہیں کہتا۔بکواس کرتا ہوں‘‘۔وہ برامان گئے۔

ایک ہفتے کے بعد بیگم ہمارفیق کا فون آیا،’’بہت مصروف ہوں گی آپ۔ ہمارے فادران لا کی طبیعت خراب ہے۔مگر بار بار اصرار کر رہے ہیں کہ آپ ان سے ملنے کب آئیں گی۔فون کر کے پوچھو‘‘۔

’’آج،ابھی آ رہی ہوں‘‘۔میں نے بڑی شرمندگی کے ساتھ کہا۔ پورٹیکو میں ہما کھڑی تھی۔

’’معاف کیجئے، بے وقت آپ کو زحمت دی۔ڈاکٹر نے انہیں مکمل آرام کرنے کو کہا ہے مگر آپ کو بلانے کی ضد کر رہے تھے‘‘۔

کمرے میں وہ کمبل اوڑھے لیٹے تھے۔تخت پر جانماز، تسبیح، رحل پر قرآن شریف رکھا تھا۔شیلف میں اردو، فارسی شاعروں کے دیوان تھے۔سرہانے قلی قطب شاہ کا دیوان رکھا تھا۔دیوار پر چار مینار کے فوٹو والا ایک پرانا کیلنڈر لگا تھا اور سرہانے کی ٹیبل پر بے شمار دوائیں رکھی ہوئی تھیں۔

میں جانتی تھی کہ وہ مجھ سے صرف حکیم چندر بھان اور نامپلی بازار کی باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ مجھے دیکھتے ہی وہ خوشی کے مارے اٹھ کر بیٹھ گئے۔

’’میں حکیم صاحب سے آپ کا حال بتا کر خمیرہ گاؤزبان ضرور بھیج دوں گی‘‘۔ان کے سامنے کرسی پر بیٹھ کر میں نے کہا۔

’’نکو بی۔ایک بار دوا آ گئی تو کیا ہوگا‘‘۔انہوں نے ہاتھ اٹھا کر منع کیا۔

’’قلی قطب شاہ بہت اچھا شاعر تھا‘‘۔میں نے اب بات کرنے کے لئے دوسرا موضوع ڈھونڈا۔وہ حسب توقع خوش ہو گئے۔

’’اچھا آپ کو معلوم ہے پرانا پل کیوں بنا تھا؟‘‘

’’جی نہیں‘‘۔

’’قلی قطب شاہ جب شہزادہ تھا تو سب سے چھپ کر بھاگ متی سے ملنے راتوں کو جایا کرتا تھا۔ایک بار بارش ہو رہی تھی۔ندی پر چڑھاؤ لگا۔گھوڑے پر سے ندی میں گر گیا۔دوسرے دن بادشاہ نے حکم دیا کہ ندی پر جلدی سے ایک پل بنا دو‘‘۔

’’واہ دلچسپ کہانی ہے‘‘۔میں نے ہنس کر کہا۔

’’یہ پرانے لوگوں کی باتا ہیں بی بی‘‘۔انہوں نے کتاب بند کر کے کہا،’’جب بیچ میں ندی آ جائے تو پل بنا کے جوڑ دیتے تھے۔اب ایسے پلوں کو توڑ دیتے ہیں‘‘۔

’’میں یہاں آنے سے پہلے حکیم چند بھان کی دکان پر گئی تھی‘‘۔ میں نے پھر ان کی دلچسپی کا موضوع ڈھونڈا۔

’’اب بھی دکان پر آتا ہے وہ! بہت بوڑھا ہو گیا ہوگا‘‘۔ پھر کچھ سوچتے ہوئے بولے: ’’بہت سے لوگاں تھے وہ۔ بہت سے باتاں تھے۔یاد کرو تو الجھے دھاگوں کی طرح پیروں سے لپٹ جاتی ہیں۔نواب نظامت جنگ کی ڈیوڑھی تھی۔تانگے والے سے بولو ڈیوڑھی کو جانا ہے تو وہ یہ نہیں پوچھتا تھا ڈیوڑھی

کہاں ہے؟‘‘

’’آپ کے دادا کی ڈیوڑھی تھی؟‘‘میں نے آہستہ سے پوچھا۔

’’ہمارے دادا؟ نہیں بی بی۔ ہمارے دادا حضرت تو معمولی پیروکار تھے۔ نفاست جنگ کی جو نواسی تھی چاند پاشا، وہ ہماری پھپھو کی نند کی بیٹی تھی‘‘۔

اب میں بڑی دلچسپی کے ساتھ اس بوڑھے کے چہرے پر مچلتی ہوئی پرچھائیاں دیکھنے لگی۔

’’بہت خوبصورت تھی وہ بچی، مگر بہت شریر تھی۔ ہمارے گھر آئی تو کچے پکے سب انار توڑ کے پھینک دیتی تھی۔میرے کو بولتی ناریل کے جھاڑ پر چڑھ کر ناریل توڑ کے لاؤ‘‘۔

وہ ہنسنا چاہتے تھے مگر کھانسی روک دیتی، میں گم سم بیٹھی رہی۔

’’نواب زادیوں کے نخرے، جس چیز کو دل چاہے وہ ضرور مل جانا، میں نے جب بی۔اے پاس کیا تو پولیس ایکشن کی مارا ماری شروع ہو گئی۔ ہمارا پورا خاندان پاکستان چلا گیا۔ باوا جان بولے، چلو بیٹا، بوریا بستر سمیٹو یہاں سے۔مگر چاند پاشا میرے سے بولے،تم یہاں سے نہیں جانا،اب کیا سناؤں آپ کو وہ قصہ۔ ہمارے باوا نفاست جنگ کے پاس پیغام لے کر گئے، بولے گھر داماد بنا دینا لو آپ میرے بیٹے کو‘‘۔

میں دم سادھے بیٹھی تھی۔

’’مگر، کاں محبوب علی، کاں پیاز کی ڈلی‘‘۔وہ رو نہیں رہے تھے،مگر ایسا لگا جیسے رو رہے ہیں۔ میں گھبرا گئی۔مگر یہ نہیں پوچھا، ہاں کیا ہوا؟

’’پورا گھر خالی ہو گیا ہمارا۔سب پاکستان چلے گئے، میں گھر میں آیا، کوئی آواز، کوئی یاد، سارے گھر میں کچھ نہیں تھا۔ اپنے قدموں کی آواز بھوت بن کر ڈرا رہی تھی۔بس۔ میں تیزی سے اسٹیشن کی طرف بھاگا، ریل چھوٹ رہی تھی، چلتی ریل میں چڑھتے وقت میرا پاؤں پھسل گیا، میں نیچے گر رہا تھا، کسی نے ادھر کھینچ لیا، بس، اس دن سے ایسا وہم ہو گیا ہے میرے کو جیسے میں نیچے پھسل رہا ہوں۔پھر کوئی اور کھینچ لیتا ہے۔آدمی کسی ایک طرف ہو تو چین پڑے نہ‘‘۔

سسکی کی آواز سن کر میں نے سر اٹھایا۔ان کا دبلا پتلا بنگالی نوکر اپنے آنسو پونچھ رہا تھا۔پاکستان میں صفائی کرنے والی ماسی اور کھانا بنانے والے لڑکے بنگالی ہوتے ہیں۔

’’صائب جی کہیں تو ہم دوسرے نام سے ان کا پاسپوٹ بنوا کر ویزا لگوا دیں، ہمارا سالا یہیں بزنس کرتا ہے۔دو ہزار روپیہ لگیں گے‘‘۔بنگالی بابو نے جھک کر میرے کان میں کہا۔

’’واہ، یہ تو بہترین آئیڈیا ہے‘‘۔میں نے خوش ہو کر تالی بجائی۔

’’اس ویزا پر آپ حیدرآباد آیئے۔خوب تفریح کیجئے۔ پرانے پل سے نفاست جنگ کی ڈیوڑھی جایئے۔اب تو حیدرآباد کی ہر چیز بدل گئی ہے۔ہر اسٹیٹ کے لوگ آ گئے ہیں، آپ کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا‘‘۔

’’میرے کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا؟‘‘ انہوں نے گردن جھکا لی۔

ہمارے درمیان سے جانے کتنے دل دھک دھک کرتے گزر گئے۔

اب میرے پاس ان سے کہنے کے لئے شاید کچھ نہیں رہا تھا۔

بڑی دیر کے بعد شاید انہیں میری موجودگی کا احساس ہوا۔

’’آپ کلفٹن بیچ پر گئے تھے؟‘‘

’’جی‘‘۔میں صاف جھوٹ بول گئی۔

’’اچھا۔تو اونچی اونچی موجوں نے آپ کو شرابور کر دیا ہوگا؟ وہ اچانک خوش ہو گئے۔

’’جی، جی نہیں۔وہ بات یہ ہوئی کہ، کہ‘‘۔

’’میں بھی کئی بار گیا، موجیں آگے نہیں بڑھیں، سوکھی ریت پر کھڑا رہا میں‘‘۔

دل کا درد کم کرنے والی گولی انہوں نے زبان کے نیچے دبالی۔

VIES BOOKS

تنقیدی تھیوری کے سو سال

مصنف: ڈاکٹر وزیر آغا
صفحات: 248
قیمت: 400روپے
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ2/46مزنگ روڈ لاہور

ڈاکٹر وزیر آغا کے بغیر اردو انشائیہ اور تنقید مکمل نہیں ہوتے۔ ان کے حالیہ انتخاب کی اہمیت اس لحاظ سے بھی اہم ہے کہ اس میں انہوں نے تنقیدی تھیوری کے ایک سو برس کا احاطہ کیا ہے۔ اس سے پہلے کسی نے دریا کو کوزے میں بند کرنے کا تصور نہیں کیا تھا۔ کتاب میں تنقیدی مقالہ کے 3 حصے ہیں۔ پہلے میں تنقید کی قلب ماہیت، معنی اور تناظر، اجتماعی شعور کی ساخت، حقیقت اور فکشن، بیسویں صدی کے مغربی تنقید کے 3 اہم اعلان، ساختیات اور سائنس، نظام فکر، رولاں بارت کا فکری نظام، ساخت شکنی، ساختیاتی فکر اور پراسراریت کے عناصر شامل ہیں۔ دوسرے حصے میں امتزاجی تنقید کے عنوان سے مغربی تنقید کا جائزہ شامل ہے۔ تیسرے حصے میں تخلیقی عمل کے ابھار کے عنوان سے تخلیقی عمل اور اس کی ساخت، تخلیقی عمل کا مرحلہ وار سلسلہ اور تکوین کائنات کے حوالے سے یہ کتاب پڑھنے والوں سے مکالمہ کر رہی ہے۔ یہ ایک زندہ دستاویز ہے وزیر آغا تو اب اس دنیا میں نہیں مگر وہ کئی ادیبوں اور شاعروں کی تخلیقی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی اور انہیں مقام دینے پر قدرت رکھتے تھے۔ ایسی اعلیٰ کتابوں کی اتنی ہی قیمت ہونی چاہئے۔

Ganga Jamuni (طلائی ونقرئی ایک فراموش ثقافت)

مصنفہ: ناز اکرام اللہ
صفحات: 66 **قیمت:** 17.95 کینیڈین ڈالر
ناشر: بیکش آرٹس' کینیڈا

اردن کی شہزادی ثروت کی بہن اور پاکستان کی مایہ ناز ہستی شائستہ اکرام اللہ کی صاحبزادی ناز اکرام اللہ کو فنون لطیفہ کے حلقوں میں بخوبی جانا جاتا ہے۔ یہ کتاب ہندوستان کے اس دور کے بارے میں ہے جسے اب بھولا بسرا ثقافتی دور کہا جاتا ہے۔ کتاب کا عنوان گنگا جمنی بھی اسی حوالے سے رکھا گیا ہے چونکہ اس ثقافت کے دریائے گنگا اور جمنا کے سنگم کا وہ مقام کہا جاتا ہے جس کے آگے دونوں دریاؤں کی الگ الگ پہچان معدوم ہو کر ایک نئی شناخت اختیار کر لیتی ہیں۔ کتاب کے ساتھ ایک سی ڈی بھی منسلک ہے جس میں رامائن کا فارسی ترجمہ شامل ہے جس کی ابتداء بسم اللہ سے ہوتی ہے۔ اس میں ہندومت کی ایسی مقدس کتابوں کا بھی ذکر ہے جن کی تصاویر مصور علی رضا نے بنائیں اور 20ویں صدی میں عبدالرحمٰن چغتائی نے بھی رادھا اور کرشنا کو مصور کیا تھا۔ ناز اکرام اللہ نے لندن کے بیام شا اسکول اور فائن آرٹ سیلڈ اسکول میں تعلیم حاصل کی۔ اس کے بعد پاکستان لوٹ آئیں اور پاکستان کے دورے پر آئے ہوئے نیویارک کے آرٹسٹ مائیک پولسے ڈی لیون کے ساتھ Etching کی تربیت لی۔ نئی دہلی کی آرٹ گیلریوں سے لے کر بریڈ فورڈ' واشنگٹن ڈی سی' اسلام آباد اور لائبریری آف کانگریس امریکہ تک میں ان کی تصاویر آویزاں ہیں۔ اس کتاب پر انہوں نے خاص محنت کی ہے اور نہایت دلچسپ پیرایہ اظہار کے ساتھ آپ کے بک شیلف کا حصہ بن سکتی ہے اس نادر مجموعے کو بہترین کافی ٹیبل بک کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔

کاسٹ: نکول کڈ مین' کولن فرتھ' مارک اسٹرونگ' اینی میری ڈف اور چارلی گارڈنر
ڈائریکٹر: روان جونی

سنسنی خیز فلموں کے شائقین کے لئے یہ فلم تازہ ہوا کے جھونکے سے کم نہیں۔ ایک تو ہالی وڈ کے صف اول کے اداکار کولن فرتھ اور اداکارہ نکول کڈ مین کی ایک عرصہ بعد کوئی فلم آ رہی ہے دوسرے مسٹری اور تھرل کے موضوع کو جدید ترین تکنیک کی مدد سے فلمایا جانا اپنی نوعیت کا سحر انگیز تجربہ ہے۔ وہ فلم بین جو معروف انگلش رائٹر ایس۔ جے واٹسن کے اس مشہور ناول کو پڑھ چکے ہیں ان کے لئے یہ فلم دیکھنا نہایت خوشگوار تجربوں میں ایک ہوگا۔ ایوی لرنز' ایوا مارشل اور مارک گل کی مشترکہ پروڈکشن میں ہم دیکھیں گے کہ ایک خاتون جو کبھی ماضی میں کسی حادثے کے باعث ذہنی و جذباتی صدمے سے دوچار ہوئی تھی وہ کیسے یادداشت سے محروم ہوگئی اور غیر شعوری طور پر کچھ واقعات یاد آنے پر خطرناک نفسیاتی کیفیت کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس موضوع کو اگر برصغیر میں فلمایا جاتا تو شاید ہم کوئی لازوال کے دعوے کے ساتھ بھوت پریت کی کہانی دیکھتے لیکن ہالی وڈ کے ڈائریکٹر انسانی ذہن اور نفسیاتی عارضوں کو بہت حد تک سائنسی خطوط سے فلما کر فلم بنانے کا ایک اہم مقصد معلومات کی فراہمی یقینی بناتے ہیں۔ سنسنی خیزی کے مناظر اس فلم کی جان ہیں جسے ایک بار تو دیکھا جا ہی سکتا ہے۔

DRAMA MO

کاسٹ: سیف علی خان، گووندا، ایلیانا ڈی کروز، رنویر شورے، کالکی کوچلن (مہمان اداکارائیں) کرینہ کپور اور پریٹی زنٹا

ڈائریکٹر: راج نیر یمورو، کرشنا ڈی کے

نواب آف پٹودی آ رہے ہیں کامیڈی کنگ گووندا کے ساتھ اب تو رومانٹک اور کامیڈی کا طوفان آنا یقینی ہے۔ فلمی شائقین نے اس فلم کا پہلا ٹریلر دیکھ کر اس کی کامیابی کی پیشن گوئی تک کر ڈالی ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ سیف علی خان ڈبل رول کس عمدگی سے نبھاتے ہیں اور گووندا کے ساتھ ساتھ ایلیانا ڈی کروز کی کیمسٹری کیسی بنتی ہے۔ گووندا کو تو آپ بھی خوب جانتے ہیں اور ایلیانا کو آپ نے پاکستانی چینلوں پر فواد خان کے ساتھ ملٹی نیشنل کمپنی کی بالوں کی مصنوعات کی تشہیری مہم میں دیکھا ہوگا اس لئے یہ چہرہ بھی جانا پہچانا ہے۔ فلم کی کہانی ایک لکھاری کے گرد گھومتی ہے اور ظاہر ہے کہ اس کا مرکزی کردار خود سیف علی خان ہی ہیں جو ایک کتاب تخلیق کرنے کے بعد دوسری کے لئے متاثر کن موضوع اور پیار کے متلاشی ہیں۔ انہیں اسی راستے میں کرینہ کپور خان اور پریٹی زنٹا ملتی ہیں۔ آج کے دور کی یہ گلیمرس ہیروئنز سیف علی خان اور گووندا کے ساتھ مل کر کتنی شرارتیں کریں گی یہ تو فلم کی نمائش ہی پر پتا چلے گا۔ فی الحال فلمی پنڈت ہیپی اینڈنگ کی خیر سگالی کا جذبہ رکھتے ہیں۔

ستارہ جہاں کی بیٹیاں

کاسٹ: نازلی نصر، زینب قیوم، بینش چوہان، محمود اسلم

پیشکش: جیو انٹرٹینمنٹ

جن پاکستانی چینلز کے ڈرامہ سیریلز ان دنوں مقبولیت کی دوڑ میں آگے بڑھ رہے ہیں ان میں جیو سے دکھائے جانے والے سیریل ''ستارہ جہاں کی بیٹیاں'' بھی شامل ہے۔ حال ہی میں اس سیریل میں رونق پھپھو کا نیا کامیڈی کردار شروع ہوا ہے جو دلچسپی سے خالی نہیں۔ یہ کردار نازلی نصر ادا کر رہی ہیں اور یقیناً چند اقساط میں یہ کردار بھرپور تاثر چھوڑے گا۔ وہ ستارہ جہاں کے یہاں ٹھہر چکی ہیں اور یہاں ان کی بیٹی کا ان کزنز کے ساتھ مقابلے بازی کا ہونا بھی یقینی امر ہے۔ کیا انہیں اپنی بیٹی کا رشتہ مل جائے گا؟ اور کیا ان کا پڑوسی خود رونق پھپھو کو دام الفت میں گرفتار کر سکے گا یہ سچویشن خاصی ڈرامائی ہے۔ پڑوسی کا نام انگارے خان رکھا گیا ہے جو کبھی شاید آپ نے سنا ہو اور اگر رونق پھپھو کو انگارے خان ہی کا کوئی بیٹا بطور داماد بھا جائے تو پھر کیا ہوگا؟ ایسا نہ ہو کہ انگارے خان یہ رشتہ نہ ہونے دے۔ مگر ٹھہریئے آہستہ آہستہ دیکھیں گے کہ یہ اونٹ کس کروٹ بیٹھتا ہے۔

صدقے تمہارے

کاسٹ: عدنان ملک، ماہرہ خان، ریحان شیخ، سمعیہ ممتاز اور دوسرے

ہدایت کار: احتشام

معروف ڈرامہ نگار خلیل الرحمٰن قمر کا ایک سیریل پیارے افضل، اے آر وائے سے ہٹ ہوا اور اب وہ نئی توانائیوں کے ساتھ نوجوان ہدیت کار احتشام کے ساتھ صدقے تمہارے لے کر آئے ہیں۔ اس ڈرامہ سیریل میں آپ جمعہ کی شب منفرد اسلوب، دیہی معاشرت اور محبتوں میں سرشاری پر مشتمل منظر نامہ دیکھنے یقیناً مایوس نہیں ہونگے۔

ماہرہ خان نے گذشتہ دنوں ٹاک شوز کی میزبانی کی اور اس سے پہلے ان کے کریڈٹ پر ہم سفر جیسا سپرہٹ سیریل رہا ہے۔ عدنان ملک کے مقابل یکسر مختلف کردار ادا کرنا بلاشبہ اچھا فیصلہ ہے۔ ڈرامے کے کئی پامال موضوعات مثلاً رومانویت جواب کلیشے کی صورت اختیار کر گئی ہے۔ ڈرامہ نگار نے سطحی عشق اور اقدار کے حیات آفریں پہلوؤں کے درمیان فرق کو اجاگر کیا ہے۔

صدقے تمہارے، صرف رومانوی تخیل پر مشتمل ڈرامہ نہیں، آگے چل کر ہمیں خاندانی استحصال، جبر اور دباؤ کی کیفیت کی روئیداد بھی دیکھنے کو ملے گی۔ ڈرامہ خوبصورت ہے جس کے لئے کوئی بھی بیرونی سرگرمی موخر کی جا سکتی ہے۔ یہ سیریل ہم ٹی وی کی پروڈکشن ہے۔

برج قوس

★ نشان
تیرانداز

★ حاکم سیارہ
مشتری

★ موافق پتھر
پکھراج

★ لکی نمبر
2

اس برج کی دو علامتیں ہیں' ایک تیرانداز اور دوسرا ایک ایسی عورت جس کا سر انسان کا ہے اور نچلا دھڑ گھوڑے کا اور انسانی حصہ تیر چلاتا نظر آتا ہے۔ اس برج کے تحت پیدا ہونے والے بہت اچھے کارکن' نڈر اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ فیصلہ اٹل کرتے ہیں۔ ذہین ہوتے ہیں اور کسی بات کے نتیجے پر جلد سے جلد پہنچ جانے کی صلاحیت ان میں پائی جاتی ہے۔ خود بھی خوش و خرم رہنے والے قوسی افراد دوسروں کے لئے محبت بھرے جذبے رکھتے ہیں۔ ان کے دوستوں میں مرنجان' مرنج قسم کے ساتھیوں کی اچھی خاصی تعداد ہوتی ہے۔ یہ طب' قانون اور انجینئرنگ کے پیشوں میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔

سمجھ بوجھ سے کام لیا تو اس ماہ کئی الجھنیں سلجھائیں گے۔ آپ کو تاریخی واقعات اور علمی تحقیق سے دلچسپی پیدا ہوگی۔ دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ کوئی رکا ہوا کام تکمیل کو پہنچ سکتا ہے۔ ضد اور بحث نہ کریں تو معاملات سدھر سکتے ہیں۔ بولنے سے زیادہ سننے کا مادہ بہت عزت دلائے گا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ رومانوی معاملات میں تحمل اور بردباری کا مظاہرہ کریں تو بہتر ہے۔

کسی مالیاتی اسکیم میں روپیہ لگایا ہے تو فائدے کا امکان ہے اگر اس ماہ جائیداد کی خرید و فروخت کا معاملہ طے پا رہا ہے تو سمجھ بوجھ سے کام لیجئے۔ اپنی طبیعت کی جذباتیت پر قابو نہیں پاسکیں گے۔ ازدواجی معاملات میں گڑبڑ کا امکان ہے۔ اخراجات زیادہ اور آمدنی کم ہونے کے اشارے بھی مل رہے ہیں۔ گھر کو سجانے اور باغبانی میں دلچسپی بڑھے گی۔

آپ اگر زرد رنگ کے لباس اور پکھراج نگینہ استعمال کریں تو منفی صلاحیتیں معدوم ہوجائیں گی۔ ویسے آپ دلچسپ، فیاض، زندہ دل اور بذلہ سنج مشہور ہیں۔ ان خوش بختی کی اشیاء اور رنگوں کو استعمال کرنے سے ذہانت بڑھے گی۔ آپ کی شخصیت دہری بھی ہوسکتی ہے چونکہ آپ کے برج کا حاکم سیارہ (Mercury) یا پارہ ہے اس لئے لوگوں کو سمجھ میں کم ہی آتے ہیں۔

آپ کی نکتہ رسی آپ کو بہت جلد فائدہ پہنچائے گی۔ تخلیقی صلاحیتیں نکھر کر سامنے آئیں گی۔ آپ پر تنقید کی جائے تو برا مان جاتے ہیں مگر سوچ لیجئے کہ ہر کام کی تو حوصلہ افزائی ہوتی بھی نہیں ہے۔ ملازمت پیشہ لوگوں کو نیا عہدہ ملنے اور ذمہ داریوں میں اضافے کے امکانات نظر آرہے ہیں۔ سرطانی خواتین کی کشش و جاذبیت بڑھے گی اور اولاد کے لئے کوئی بہتر اقدام کرنے کی کوشش کریں گی۔

آپ نے پچھلے دنوں کچھ کار خیر ایسے کئے ہیں جن کے سبب آپ کے حلقے میں آپ کا عزت و افتخار بڑھے گا۔ آپ بہت مستقل مزاج اور دوراندیش واقع ہوئے ہیں اور یہ عادت پہلے بھی آپ کے حق میں بہتری لائی ہے۔ اپنی طبیعت سے حکم کا عنصر ذرا کم کیجئے۔ آپ کو گلے' گٹھیا کے امراض اور ریڑھ کی ہڈی کی تکالیف کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے بہتر ہے کہ ان معاملات پر خوب توجہ دیں۔

عام طور پر سنبلہ افراد زندگی میں کامیاب ہی رہتے ہیں۔ آپ پر بھی چند الجھنیں اور مصائب آئے تھے جو اب قریب الختم ہیں۔ ذاتی کاروبار یا ملازمت دونوں جگہوں پر رکاوٹیں دور ہوجائیں گی آپ اپنی مصالحانہ حکمت عملی کے تحت غلط فہمیاں بھی دور کرلیں گے۔ آپ کو بھی اس ماہ صحت کی طرف توجہ دینی پڑے گی نظام ہضم کی بیماریوں پر خصوصی توجہ دیں۔

دوستوں کے حلقے میں آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ اپنے تخیل کے ذریعے زندگی میں رنگ بھرتے رہیں گے۔ عام طور پر خواتین میانہ روی اختیار کرتی ہیں اور مرد ایسا نہیں کرتے۔ ان دنوں سیارہ زہرہ کے اثرات کی وجہ سے مزاج پر بھی رومانوی اثرات غالب رہیں گے۔ مادیت پرستی بڑھے گی لیکن ذاتی کاروبار کرنے کا میلان بڑھے گا۔ سرخ اور زرد رنگ کی کوئی بھی چیز منگل اور جمعرات کی شام سے پہلے صدقہ کردیں۔

آپ لوگ زندگی اور موت کے ہر معاملے میں جذباتی اور انتہا پسند ہوتے ہیں۔ اپنے غصے اور انتقام سے بچنے کے لئے کوئی تدبیر کریں۔ اپنی وفا شعاری پر ضرب نہیں آنے دیں گے مگر سخت گیری کے باعث آپ کے بچے اور دیگر متعلقین آپ سے نالاں رہتے ہیں۔ اپنی قوت تخیل سے بہتر کام لے سکیں گے۔ بہتر روزگار کے لئے کوشاں رہئے۔

نیکی اور فلاحی کاموں پر توجہ مرکوز رہے گی۔ طبیعت میں خود غرضی کا رجحان بھی پیدا ہوگا۔ برج قوس کی خواتین خوش شکل اور پرکشش ہوتی ہیں اور اس ماہ بھی ان کی توجہ اپنی گرومنگ پر رہے گی۔ صحت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ وائرل انفیکشنز کا شکار ہونے پر آپ ترقی کے لئے قائم کئے جانے والے اہداف سے دور ہوجائیں گے۔

آپ کی شخصیت میں ایک خاص نظم و ضبط ہوتا ہے اس ماہ بھی آپ کی توجہ انتظامی امور پر مرکوز رہے گی۔ جدی عورت گھریلو اور اعلیٰ درجے کی مائیں ہوسکتی ہیں۔ یہ طبیعتاً حاکمیت پسند ہوتی ہیں اور خوابوں کی دنیا میں نہیں رہتیں۔ اگر کسی مالیاتی اسکیم میں پیسہ لگانا چاہتے ہیں تو 15 تاریخ کے بعد لگالیں۔ اس وقت مریخ اور چاند کی پوزیشن بہتر ہوجائے گی۔

اپنی سوچ کا کینوس اسی طرح وسیع رکھئے آپ جس طرح انسانیت کی بھلائی کے لئے سوچتے ہیں اور سب خاندان والوں کے لئے ترقی اور خوشحالی چاہتے ہیں ایسا دوسرے لوگ ذرا کم ہی کرتے ہیں۔ ممکن ہے اس بار نقصان میں جانے والا کوئی بزنس اچانک فائدہ دے جائے۔ اگر سفر پر جانے کا ارادہ ہے تو قدم بڑھایئے۔

آپ کو تنہائی کا احساس ستا رہا تھا مگر اب سمجھئے کہ وہ دور ختم ہوا۔ پچھلے دنوں جس ہستی سے دوستی کرکے پچھتا رہے تھے اب آپ کی سوچ بدلے گی۔ کاروباری افراد کو طویل سفر اختیار کرنے کا عندیہ ملے گا۔ نوجوان افراد میں افلاطونی عشق کا جذبہ بیدار ہوگا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ حوتی خواتین بے حد گھریلو اور خانہ دار ہونے کے باوجود اگر ملازمت کریں تو انصاف کرتی ہیں۔